Pani Domu



1938 6 70 gr.

Popierajmy firmy ogłaszające się w „PANI DOMU"

Rok XII 16-go marca 1938. Nr. 6

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany
poświęcony organizacji gospodarstwa domowego
Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Konstancja Hojnacka

O dobrym wychowaniu

Każdemu z nas jest dużo przyjemniej obcować z ludźmi dobrze wychowanymi niż z osobami, które nas rażą tzw. brakiem form.

Czemże jest więc owo dobre wychowanie? Bo przecież nie koniecznie sam fakt przyjścia na świat w środowisku, w którym od dziecka wpajane są jego zasady, stanowi o dobrym wychowaniu. Można doskonale obracać się w najlepszym towarzystwie, błyskotliwie prowadzić konwersację salonową, poprawnie wymieniać ukłony, składać wizyty, umieć jeść pięknie itd., itd. — a mimo to nie być w pełni dobrze wychowanym.

Prawdziwe dobre wychowanie to nie szereg wyuczonych gestów codziennych, to nie bezduszna tresura, ale przede wszystkim nawskroś życzliwe ustosunkowanie się do ludzi, wyrażające się w przestrzeganiu tego, by nikt w naszej obecności, a zwłaszcza z naszego powodu nie doznał przykrości. Żeby każdy odczuwał przyjemność w przebywaniu z nami, musimy nauczyć się opanowywania wobec innych wszelkich odruchów niechęci, rozdrażnienia, egoizmu, a nawet chwilowego znużenia Dobre wychowanie wymaga także traktowania wszystkich z równą uprzejmością, bez względu na to, czy mamy do czynienia z podwładnymi, czy z osobami, na których zależy nam specjalnie. Żadna sytuacja nie upoważnia do zapominania o przysłowiu „nie rób drugiemu, co tobie nie miło". Im lepsze wychowanie, im większa kultura — tym większa bywa uprzejmość. To też bardzo złe świadectwo wydają o sobie ludzie nieuprzejmi, świadectwo złego wychowania i małej kultury.

Myliłby się kto by sądził, że wraz z karnawałem minął okres, dający najwięcej sposobności do wykazania się swym wychowaniem. Minął okres hucznych zabaw, ale ludzie spotykają się z sobą dalej i — przez swe zachowanie — mogą wzajemnie wpływać na stworzenie odpowiedniego nastroju na poważniejszych terenach skupiania się ludzi w okresie Wielkiego Postu. Najpoważniejszym terenem jest oczywiście kościół.

Miejsce, w którym obcujemy z Bogiem słuchając mszy św. czy też asystując przy innych obrzędach kościelnych, powinno każdego prawego chrześcijanina natchnąć uczuciami wzniosłymi, pełnymi kultu dla wyznawanej religii i dla świątyni, której próg przestępuje. Choćby więc nawet ktoś był chwilowo w rozterce duchowej i nie mógł od razu skupić się odpowiednio, niechaj przynajmniej opanuje się na tyle zewnętrznie — to znaczy swój wyraz twarzy, ruchy i zachowanie — ażeby nie raził niczym w tym przybytku bożym.

Wszedłszy do kościoła, nie wolno rozglądać się na wszystkie strony, składać ostentacyjnie ukłonów lub w jakikolwiek bądź inny sposób przeszkadzać ludziom pogrążonym w modłach. Przechodzimy przez kościół cicho, spokojnie, patrzymy prosto przed siebie, a po zajęciu miejsca oddajemy się od razu modlitwie. Jedynym przecież celem, dla którego schodzimy się na nabożeństwa, jest wzniesienie ducha do Boga, modlitwa dziękczynna za doznane łaski lub prośba o nie. Zostawmy więc wszystkie myśli codzienne za progiem świątyni, a tu oddajmy się niepodzielnie nastrojowi odświętnemu, modlitewnemu.

Śmiało można powiedzieć, że do wyjątków należą osoby umiejące się modlić ładnie, szczerze i z prostotą, bez jakichś zbędnych, półgłośnych szeptów, mimiki, gestów. Do wytrwania



przez cały czas nabożeństwa w nastroju modlitewnym bardzo pomaga książka do nabożeństwa lub różaniec. Łatwiej jest opanować myśli, oparłszy je o drukowane słowa modlitwy, i nie pozwolić im wtedy pobiec czy za troskami, czy też w kierunku nie mającym nic wspólnego z kościołem.

Na niektórych nabożeństwach kościoły są przepełnione. Wtedy potrzebna jest specjalna cierpliwość wobec bezwzględnego przepychania się i niegrzecznych słów rzucanych przez osoby przychodzące na nabożeństwo, a wytwarzające wokół siebie nastrój zupełnie daleki od nabożnego.

Spóźnianie się na nabożeństwa lub wychodzenie przed ich ukończeniem, nie branie udziału w ceremoniale zwraca również uwagę i świadczy o złym wychowaniu. Ta sama uwaga odnosi się do zachowania się w świątyniach obcych nam obrządków.

Dużo zastrzeżeń ciśnie się na usta podczas obserwowania osób zwiedzających kościoły. Otóż zwiedzanie nie zwalnia bynajmniej od powściągliwego zachowania, od okazywania każdym ruchem i słowem szacunku dla świętości miejsca. Bezceremonialne zaglądanie w każdy kąt, dotykanie przedmiotów i branie do rąk, głośne entuzjazmy czy krytyka — wszystko to jest wielce niewłaściwe i gorszące, żeby już nie użyć surowszych słów. Najlepszą porą zwiedzania kościołów są godziny poza porą nabożeństw, gdyż wtedy można je obejrzeć nieco swobodniej, nie przeszkadzając ani ceremoniałowi, ani tym, którzy tu przyszli dla modlitwy.

Ubranie do kościoła powinno być skromne, nie zwracające uwagi niczym, ani krojem, ani krzykliwymi barwami. Nieodpowiednie są suknie tak krótkie i obcisłe, że przy klękaniu i siadaniu odsłaniają nogi powyżej kolan. Również niestosowne są krótkie rękawki, ażury i dekolty, choćby je moda dyktowała do sukien codziennych.

Życie w wielkim mieście daje możność wielostronnego uzupełniania swych wiadomości lub uczestniczenia we wspólnym hołdzie składanym przez społeczeństwo wielkim ideom lub wielkim duchom narodu czy ludzkości. Manifestacją często pouczającą i wzruszającą bywają akademie. Poważną formą zaznajamiania się z dorobkiem społeczeństw to zwiedzanie muzeów, podczas gdy odczyty to może najżywsza forma samokształcenia; wartość teatru i koncertów jako czynników kultury jest ogólnie uznana.

Czyżby nasuwały się w tych wypadkach jakieś okazje do wykazania złego lub dobrego wychowania?

Zwiedzanie muzeów i wystaw sztuki nie jest lekką rozrywką, lecz pomnażaniem wiadomości i dokształcaniem. Odpowiednio do tego trzeba zachowywać się przy zwiedzaniu tych skarbców kultury, unikać wszelkich głośnych uwag, oznak niezadowolenia, żartów i dowcipów, nie urządzać na poczekaniu towarzyskich pogawędek, nie popisywać się znawstwem, choćbyśmy mieli nawet istotnie pewne uprawnienia w jakimś kierunku.

Przy opłatach wstępu nie róbmy uwag: a po co, a na co, a za co aż tyle. Nie targujmy się, bo kasjer spełnia tylko swój obowiązek i na ceny wpływu nie ma. Ale za to może o nas pomyśleć rzeczy nie nazbyt pochlebne.

Gdy mówimy o *akademiach, odczytach, przedstawieniach teatralnych czy koncertach*, trzeba zacząć znowu i przede wszystkim od przestrogi przed spóźnianiem się, które u nas, Polaków, jest nagminnie panującą wadą. Bardzo niekulturalną, brzydką wadą, która może człowiekowi uprzykrzyć obcowanie z bliźnimi. Każdy niepunktualny — to szkodnik społeczny, który bezkarnie marnuje czas innych. Bo przecież godzinę oznacza się po to, ażeby się ich ludzie trzymali, a nie żeby je przesuwali według swego widzi mi się.

Jeżeli ktoś spóźnił się, niechże przynajmniej nie pędzi na swoje miejsce, niech nie szuka go gwałtem w ciemności, niech nie przechodzi plecami zwrócony do ustępujących mu widzów, lecz niech spokojnie stanie przy drzwiach i tak przeczeka do chwili przerwy. Przesąd, że spóźnianie znamionuje należenie do najwytworniejszej sfery, został już dawno obalony. Jest właśnie wprost przeciwnie: im ktoś wytworniejsze otrzymał wychowanie, tym bardziej szanuje bliźnich, kieruje się wobec nich względami i — respektuje wyznaczone godziny...

Nietylko punktualność, ale i szatnia może być probierzem czyjegoś wychowania. Utarczki na tle zdejmowania okryć, roztrącanie otoczenia byle dostać się wcześniej czy przed zwierciadło, czy też po widowisku po odbiór garderoby, zdobywanie szturmem miejsc o ile nie są numerowane, pośpieszne wymykanie się z sali przed końcem imprezy — wszystko to ma swoją charakterystyczną wymowę.

Trudno nie wspomnieć i o innych niewłaściwościach obserwowanych wśród widzów: nie można pogodzić się z takimi manierami jak szepty poza plecami, głośne uwagi, wybuchy śmiechu, krytykowanie programu i wykonawców, mówców i artystów nieomal że głośno, porozumiewawcze, głupie uśmieszki i miny oraz trącania łokciem, szeleszczenie papierkami od cukierków w najpoważniejszych momentach, częstowanie się i kordialne zapraszanie, opieranie nóg o fotele przed sobą, zaglądanie przez ramię do cudzych programów itp. To fakt, że wszystkich niesforności widzów i słuchaczy nie spisano by na wołowej skórze.

A jakie bywa nieraz nastawienie psychiczne słuchaczy czy widzów? Zamiast wyzyskać tę sposobność do nauczenia się czegoś, zamiast dokształcać się w tak łatwy i miły sposób, wolą ludzie krytykować złośliwie tych właśnie bliźnich, którzy starają się dać im z siebie co mogą najlepszego. Ale oni wolą czyhać tylko na to jak się ów bliźni pomyli, zasypie, ośmieszy.

Zaprosiwszy kogoś do loży, mamy obowiązek przyjść pierwsi. Tak samo, gdy ofiarowujemy komuś fotel. Najlepsze miejsca w loży należą do pań, zaczynając od najstarszej wiekiem lub oficjalnym stanowiskiem. Gospodarz loży wybiera najgorsze miejsce, o ile jest więcej osób, ale nie podkreśla tego nawet żartem.

Sprawa odwiedzania znajomych pań w przerwach przedstawia się następująco. Trzeba znać przynajmniej większość towarzystwa w loży, ażeby pozwolić sobie na odwiedzenie znajomych. Mężczyzna towarzyszący kobiecie nie zostawia jej samej w loży, aby złożyć wizytę innym — choćby to była własna, długoletnia żona... Miejsca w fotelach mniej się nadają do przywitań ze znajomymi, jednak można wyzyskać chwilę opustoszenia fotela obok pod warunkiem natychmiastowego powstania, gdy nadchodzi właściciel miejsca.

Jeżeli kobieta otrzyma słodycze, powinna zaraz poczęstować nimi wszystkich, powtarzając to kilkakrotnie, a o ile cokolwiek zostanie, zabrać ze sobą, ażeby nie robić przykrości ofiarodawcy bagatelizowaniem jego uprzejmego gestu.

Kinoteatry uważa większość ludzi za najbezceremonialniejsze miejsce rozrywkowe. Rzadko kto respektuje początki seansów, bez skrupułów wchodzi się podczas rozpoczętych odsłon, wprowadza niemal niemowlęta na widownię, gwarzy rozkosznie z nimi, posila je i siebie owocami, słodyczami, przyrzeka im ponętne nagrody za ciche i grzeczne zachowanie. A dzieci nudzą się, grymaszą, zadają głośno ambarasujące pytania i wyprowadzają z równowagi największych wielbicieli naszych milusińskich. Dorośli mają często nieznośny zwyczaj głośnego odczytywania napisów, przepowiadania zdarzeń, nucenia fałszywo, baranim głosem, opierania się o sąsiednie poręcze, składania garderoby pół na swoich, pół na cudzych kolanach. Oto „drobiazgi" zatruwające ludziom najlepsze programy i prowokujące do doraźnego wychowywania bliźnich.

Na koniec wypada wspomnieć o ubiorze odpowiednim na niektóre imprezy. Strój na akademię zależny jest od pory dnia. Na przedpołudniowe uroczystości skromna, ciemna wizytowa suknia, z odpowiednim kapeluszem, obuwiem, torebką, rękawiczkami, a bez biżuterii — dla pań. Mężczyzn obowiązuje czarna jednorzędowa marynarka, spodnie ciemno popielate w czarne paski, najlepiej długi krawat o barwie popielatej, biała koszula, twardy kołnierzyk. Obuwie czarne, tylko broń Boże nie lakierki! Miękki czarny kapelusz lub melonik. Na akademie oficjalne, reprezentacyjne w porze wieczornej dla obojga płci strój wizytowy, tylko toalety pań strojniejsze, rozjaśnione biżuterią, ale nie przeładowane. Czasem zaproszenia na akademie zaznaczają, że obowiązują stroje wieczorowe.

Koncerty i teatralne widowiska wymagają również starannej toalety wizytowej, a delikatne odcienie co do strojniejszych lub skromniejszych szczegółów zależą od uroczystego charakteru poszczególnych imprez. Np. na operę i na premiery obowiązuje strojniejsza toaleta aniżeli na dalsze przedstawienia. Tak samo co do

miejsc. Loża pozwala na strojniejszą toaletę i biżuterię aniżeli fotel. Na to trzeba naprawdę bardzo uważać, bo nieodpowiednia do otoczenia, zbyt strojna toaleta kobiety świadczy o jej złym guście. Mężczyznom znowu należy się uwaga w odwrotnym kierunku. Pozwalają sobie bowiem niektórzy z nich na takie nonszalancje jak sportowe garnitury i obuwie wieczorem w teatrze. Mężczyzn obowiązuje taka sama staranność w ubiorze jak kobiety. Tu nie powinno być żadnych różnic w charakterze stroju, bo jakże wygląda np. mężczyzna w sportowym ubraniu obok towarzyszącej mu kobiety w sukni wizytowej. Zadaniem kobiety jest ujęcie steru w tych sprawach w swoje dłonie i przestrzeganie poprawnych form w każdej dziedzinie życia codziennego.



Wiosenny komplet spacerowy z jasnej wełny, przybrany futrem leoparda. Czapeczka z tego samego futra. Do kompletu należy również peleryna o szerokich ramionach.
Barbara Stanwyck, R. K. O. Radio Films.

SAMOWYSTARCZALNOŚĆ NA MANOWCACH

Absolutna samowystarczalność w jakiejkolwiek dziedzinie jest taką samą utopią jak wyspa najszczęśliwszych, najlepszych i najmędrszych istot. Zastanówmy się więc, jak w naszych domach wygląda owa samowystarczalność, rozumiana jako dążność do wykonywania przez samą panią domu różnych czynności, którymi zasadniczo zajmują się specjaliści.

Większość kobiet żyje w tak skromnych warunkach, że każda z nich musi radzić sobie sama, bo jej nie stać nie tylko na dobrych, ale nawet i na średnich fachowców. Zaradność jest więc wywołana koniecznością.

Nadto pewna znajomość zajęć, raczej teoretyczna niż praktyczna, jest niewątpliwie przydatna każdej kobiecie, bo daje jej możność właściwej kontroli prac powierzanych służbie czy siłom fachowym.

Jest jednak wiele pań, których warunki egzystencji są więcej niż zadowalające, a które same gotują obiady, sprzątają, szyją suknie sobie i córkom, smażą konfitury, robią zapasy, pieką ciasta, tępią pluskwy, naprawiają dymiące piece, odnawiają ściany w mieszkaniu, robią kwiaty z celofanu i piszą wiersze. Rezultat? Przyjaciółki i przyjaciele śmieją się z nich w oczy i obmawiają poza plecami, a smakołyki są dalekie od możliwości ich przełknięcia, ściany zaś w mieszkaniu mają nieprawdopodobne desenie. Idealne dyletantki, o przygotowaniu z teoretycznych samouczków i podręczników, przyczyniają się do powiększenia wrażenia tandety i braku poczucia piękna w krajowym rzemiośle i zdobnictwie.

Haftowanie serwetek, robienie narzut, poduszek, abażurów, które zazwyczaj nie grzeszą inwencją i w wykonaniu wiele pozostawiają do życzenia, bywa często „zabijaniem czasu" przez kobietę dobrze sytuowaną. A że dzień ma tylko określoną ilość godzin, więc niejedna taka pani domu, niepotrzebnie zatrudniona, nie ma chwili na „odetchnięcie" i przypomnienie sobie, że poza czterema ścianami jej własnego domu i jej zajęciami jest inny, szerszy i bardzo niekiedy ciekawy świat, ponętnie przedstawiony przez książki i pisma, na które ona „nie ma wolnej chwili".

Broń Boże zwierzyć się takiej pani, że naprzykład nosimy się z zamiarem oddania mężowskiego garnituru do krawca dla odprasowania. Natychmiast zalewa nas potokiem słów: — Do krawca? Ja to sama robię nie tyko nie gorzej, ale nawet dużo lepiej niż niejeden krawiec.

W domu takiej genialnej kobiety mąż zazwyczaj chodzi z głową smutnie zwieszoną i marzy o potajemnym oddaniu swej odzieży do właściwych rąk, za co chętnie zapłaciłby nawet podwójną cenę. Synowie zaś wzdychają do własnego ogniska i do żon, które umiałyby korzystać z usług specjalistów.

Przejęta hasłem samowystarczalności, pani owa nie dostrzega, że jej prace są poważnym nieraz obciążeniem budżetu domowego i że stanowisko jej jest antyspołeczne, gdyż zamyka drogę do samodzielnego kawałka chleba ludziom, którym się to należy, przede wszystkim z tytułu ich zawodowego wykształcenia, a także i z powodu mniej pomyślnego położenia materialnego. Każdy przejaw nieusprawiedliwionej gospodarczo samowystarczalności wpływa na to, iż uzdolnieni, wykształceni fachowcy, daremnie oczekują na pracę.

Nie namawiam do rozrzutności. Przeciwnie, nawet te panie, którym się lepiej powodzi, są obowiązane do oszczędności, ale do oszczędności dobrze zrozumianej, nie do skąpstwa. Dawniej mówiono, „le luxe des riches est le pain des pauvres (zbytek bogatych to chleb ubogich). Dziś można by powiedzieć, że każdy zakup towaru i każde skorzystanie z czyichś płatnych usług daje komuś zatrudnienie, a więc podstawę materialną do życia. Pamiętanie o tej prawdzie i stosowanie się do niej w życiu codziennym winno przyczyniać się do wzmożenia ruchu, gdy tymczasem owa niepotrzebna często „samowystarczalność" pogłębia bezrobocie.

Jeśli nasi mężowie, dzieci i wnuki mają zarabiać jako fachowcy, co będzie z nimi, jeśli dziś domorosłe geniusze przyczyniają się do tego, że w sklepach subiekci ziewają całymi dniami, a szwaczki, krawcowe, hafciarki itd. pozbawione są chleba z powodu bezmyślnej zarozumiałości, która zdaje się krzyczeć: „Cóż to trudnego? Ja też to potrafię!"

Kobieta zamożna, która ma czas wolny po spełnieniu swych obowiązków domowych, rodzinnych i towarzyskich, a także społecznych, jest niesłychanie uprzywilejowana w porównaniu do większości kobiet, zapracowanych z musu i marzących daremnie o wolnych godzinach na czytanie, chodzenie do teatru, zwiedzanie muzeów czy zabytków własnego miasta, uprawianie sportów itd. Rozszerzając swój horyzont umysłowy, kobieta pogłębia wszak swe wartości, podnosi swój poziom, i tą drogą staje się czynnikiem kultury w swym otoczeniu.

Zdarza się niekiedy, że zarówno pomysły jak i sposób wykonania jakiejś pracy wykraczają poza przeciętność, noszą na sobie piętno pewnej doskonałości i zdolności. Wówczas sprawa bierze inny obrót. Utalentowana kobieta ma obowiązek względem siebie i społeczeństwa zdolności swoje wyzyskać przez odpowiednie kształcenie ich, starać się przejść do szeregu fachowców, stworzyć sobie w ten sposób warsztat zarobkowy, co nieraz pociąga za sobą danie pracy ludziom jej potrzebującym.

Samowystarczalność gospodarcza naszych domów jest w pewnych wypadkach wytłumaczona, np. w dziedzinie przetworów i konserw, których przemysł nie jest u nas postawiony jeszcze na stopie wystarczającej, zarówno pod względem samej produkcji, jak i cen. Konfitury czy kompoty robione własnymi rękami, choć nie tańsze od nabywanych, dają to zadowolenie, że wie się jak i z jakiego materiału są zrobione. Nie można tego powiedzieć o kupowanych; słyszałam niedawno, że gdy pewna gospodyni nie chciała wziąć owocu obtłuczonego i nadpsutego, ogrodnik odpowiedział: „I tak fabryki marmolady to wezmą". Oto mały przykład, który usprawiedliwia dążenie do samowystarczalności w tym kierunku.

Jednak samowystarczalność nie może być zasadą we wszystkich wypadkach, bo — nie stając na wysokości zadania we wszystkich rodzajach prac — przyczynia się nadto do pogłębiania kryzysu wśród fachowców.

Janina Wasilewska.

Otyłość i jej zwalczanie

Jednym z warunków urody kobiecej jest dobra budowa, zwana popularnie piękną linią. Polega ona przede wszystkim na normalnej budowie kręgosłupa pozbawionej wszelkich krzywizn chorobowych oraz na harmonijnym rozwoju kształtów bez nadmiernego nagromadzenia tu i ówdzie tkanki tłuszczowej.

Do pewnego stopnia harmonijny rozwój kształtów jest sprawą dziedziczności, możemy jednak osiągnąć go lub poprawić również przez uprawianie ćwiczeń cielesnych.

Zastanawiając się nad przyczyną częstej u nas otyłości, musimy ją w dużej mierze przypisać niehigienicznemu trybowi życia szerokich warstw ludności, zwłaszcza miejskich. Winne tu jest zarówno pożywienie o znacznej przewadze pokarmów mięsnych i mącznych nad mlekiem, jarzynami i owocami, jak i szereg złych przyzwyczajeń: tak więc nie kładziemy dostatecznego nacisku na konieczność ciepłych kąpieli co parę dni — poza codziennym myciem, na bezpośredni dostęp powietrza do ciała podczas wykonywania codziennej gimnastyki, na codzienny ruch na świeżym powietrzu w formie spaceru czy sportu, wreszcie na przestrzeganie tej podstawy świeżości i zdrowia jakim jest codzienne funkcjonowanie żołądka. Skutkiem tych zaniedbań jest zła przemiana materii, wyrażająca się po pewnym czasie w osadzaniu się tłuszczu nagromadzonego w organizmie zamiast zużycia go przez organizm jako paliwa.

Ten „nieruchawy" tryb życia jest oczywiście tym szkodliwszy i tym bardziej sprzyjający tyciu im więcej bezruchu lub siedzenia wymaga codzienna praca. To też trzeba o tym pamiętać, że konieczny jest ruch, zwłaszcza dla osób, które prowadzą siedzący tryb życia, jak biuralistki, nauczycielki, krawcowe itd., a także te panie domu, które tylko kierują pracą w gospodarstwie, nie wkładając w to własnego wysiłku fizycznego.

Powodem otyłości może też być potrzeba, zwłaszcza u osób starszych, długotrwałych drzemek bezpośrednio po spożytych posiłkach, które są najczęściej zbyt obfite i ciężkostrawne.

Ludzie pozbawieni ruchu i wysiłku fizycznego narzekają na rozmaite dolegliwości w postaci złego obiegu krwi ze wszystkimi jego przykrymi następstwami wad sercowych, duszności, małej liczby czerwonych ciałek krwi, bólów głowy itp. Objawy zewnętrzne otyłości nie są również pozazdroszczenia godne: nieestetyczne, nadmierne otłuszczenie pasa biodrowego, pleców, przy zmniejszonej sprężystości mięśni i zręczności ruchów, dają w sumie ociężałość, a zatem również powolność ruchu i skłonność do szybkiego męczenia się.

Otyłość uważać powinniśmy za chorobę, której można zapobiec, i którą można leczyć, za pomocą odpowiedniego trybu życia, mniej wygodnego a bardziej czynnego, dalej za pomocą odmawiania sobie zbyt obfitego i zbyt częstego pożywienia, przede wszystkim zaś przez ruch i systematyczne ćwiczenie wszystkich części naszego ciała racjonalną gimnastyką codzienną. Wówczas produkty przemiany materii nie będą odkładać się w tkance tłuszczowej, lecz zostaną zużyte na ruch, na pracę mięśniową.

O przemożnym wpływie kultury fizycznej na piękną linię świadczy Grecja starożytna, uwieczniająca w brązie czy marmurze ideały harmonijnego rozwoju ciała, aby zachęcić ludność do uprawiania wszechstronnych ćwiczeń, a tymsamym zbliżenia się do takiego wzoru. Uświadomienie ogółu o wpływie ćwiczeń cielesnych na piękno budowy ciała stało się przyczyną, że rzeźbiarze greccy opracowywali wzory wymiarów pięknego ciała ludzkiego; w dzisiejszych czasach za ich przykładem poszli Amerykanie, organizujący znane konkursy piękności, gdzie od idealnej „piękności" wymaga się nietylko ślicznej twarzy, ale również odpowiednich wymiarów ciała i zharmonizowanych, proporcjonalnych kształtów, a poza tym piękna ruchu. Już w Grecji starożytnej nie zadowalano się pięknem budowy ciała, lecz kładziono nacisk na piękno ruchu; świadczą o tym posągi, wazy i płaskorzeźby helleńskie, gdzie nie znajdziemy martwej, nieruchomej postaci, lecz gdzie właśnie uwydatnione ruchy nawskroś estetyczne przemawiają do nas najsilniej.

Nie dopuszczajmy zatem do powstawania otyłości, nie tylko nieestetycznej i postarzającej, ale także szkodliwej dla zdrowia, gdyż grożącej degeneracją bardzo wielu organów. Wszelkie kuracje forsowne, picie wód mineralnych lub ziół przeczyszczających, głodówki okażą się zupełnie zbyteczne, jeśli zawczasu zwrócimy uwagę na znaczenie i celowość każdego przygodnego nawet naturalnego wysiłku mięśniowego lub też wysiłku wyrozumowanego pod postacią sportu i gimnastyki; w walce bowiem z otyłością nie wystarcza samo przestrzeganie odpowiedniej diety, lecz główną rolę gra tu podniesienie sprawności mięśni przez ruch.

Osoby otyłe powinny używać racjonalnych sportów. W zimie: niemęczącej, przerywanej częstymi odpoczynkami jazdy na łyżwach, poza tym jazdy na nartach, z przysiadami i skrętami tułowia, jak również z podchodzeniem pod górę; w porze letniej: tenis, pływanie, wioślarka, nieforsowna jazda na rowerze, jazda konno, stopniowane coraz to dalsze spacery, połączone z chodzeniem po pochyłościach. Poza tym, nie bacząc na porę roku, należy uprawiać codzienną domową gimnastykę, która dłużej stosowana usunie bezpowrotnie ociężałość, a ruchom przysporzy zręczności i sprężystości. Wtedy przekonamy się o przemożnym wpływie ruchu i wysiłku fizycznego na harmonię i estetykę kształtów.

Sława Narzymska
absolwentka dyplomowana
Wychowania Fizycznego Uniw. Poznańskiego.

Codzienne ćwiczenia przeciw otyłości



Ćwicz. 1a.



Ćwicz. 1b.

Ćwiczenie 1. Stajemy w rozkroku z ramionami w bok (fig. a). Następnie dotykamy lewą ręką prawej stopy, przyczym skręcamy głowę w kierunku ręki wyciągniętej ku górze (fig. b). Ćwiczymy dotykając lewej nogi ręką prawą i naprzemian, prawej nogi ręką lewą. Nie zginać nóg w kolanach. Ćwiczyć 10 razy naprzemian w prawą i lewą stronę.

Ćwiczenie 2. Kładziemy się na brzuch podpierając się przy tym na zgiętych ramionach. Ruchem wolnym unosimy jedną nogę w tył i jak najwyżej. Ćwiczymy 8 razy naprzemian prawą i lewą nogą.

Ćwiczenie 3. Stajemy tyłem przy ścianie w oddaleniu o jeden krok, ramiona wyrzucamy wzwyż, następnie wykonujemy skłon w tył, opierając się palcami rąk o ścianę. Stopniowo przy nabytej wprawie skłon staje się coraz to głębszy. Wykonujemy 5 skłonów, wracając po każdym skłonie do postawy zasadniczej.



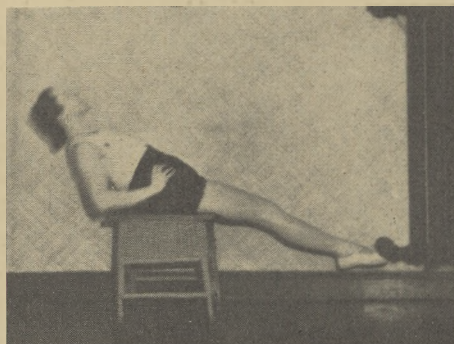
Ćwicz. 2.



Ćwicz. 3.



Ćwicz. 4a.



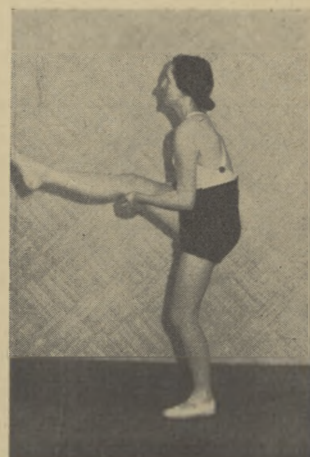
Ćwicz. 4b.

Ćwiczenie 4. Siadamy na krześle z rękoma na biodrach, podłożywszy stopy pod krawędź łóżka, szafy lub pod kaloryfer (fig. a). W wolnym tempie opadamy w tył (fig. b) i jeszcze wolniej powracamy do siadu. Powtarzamy ćwiczenie 5 razy.

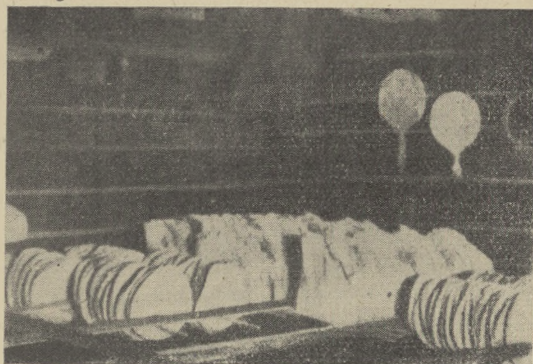
Ćwiczenie 5. Z postawy normalnej z ramionami w bok (fig. a) wykonujemy wymach nogi w przód z równoczesnym klaśnięciem pod wyprostowanym kolanem (fig. b). Po klaśnięciu powrót do figury a.



Ćwicz. 5a.



Ćwicz 5b.



W odległych od miast nieurodzajnych okolicach Szwecji, Finlandii czy Norwegii zachował się dotychczas zwyczaj zaopatrywania drobnych gospodarstw na wsi w zapas sucharów na całą zimę. Jak widzimy na ilustracji, cały zapas bywa umieszczany u pułapu na długich drążkach, z których łatwo zdejmować suchary w miarę potrzeby. Zdaje się, że z tych właśnie sucharów wywodzi się chleb szwedzki.

Dr Marta Tomankowa

Czy znamy chleb szwedzki?

Wysiłki nad udoskonaleniem chleba, aby podnieść jego wartości odżywcze, idą w dwóch kierunkach: 1) otrzymania mąki, zawierającej wszystkie odżywcze składniki ziarna i 2) udoskonalenia techniki sporządzania chleba w celu przeprowadzenia wszystkich składników mąki w stan łatwo przyswajalny przez organizm ludzki.

Wiadomości o sposobie wyrobu mąki z całego ziarna i o jej wartościach odżywczych znajdą czytelniczki w artykule „Chleb biały czy razowy", w nr 2, b. r. niniejszego pisma.

O przyswajalności chleba nie decyduje jednak jedynie mąka. Wiadomo, że z najlepszej nawet mąki może powstać chleb trudno przyswajalny, a nawet niezdatny do spożycia. Dobroć chleba zależy od techniki sporządzania go i ma jednakowo ważne znaczenie jak i wyrób mąki.

Początkowo sporządzano ciasto tylko przez mieszanie mąki z wodą i spożywano je albo w stanie gotowanym, albo w stanie pieczonym, Takie ciasto przedstawiało jednak produkt trudno przyswajalny, zbity i ciężki, poddający się trudno działaniu soków trawiennych. Dopiero po zastosowaniu procesów fermentacji do ciasta udało się wytworzyć produkt porowaty, lekki i łatwo dostępny dla działania soków trawiennych. Obecnie przy wypieku chleba razowego używa się do spulchniania ciasta „zakwasu", będącego mieszaniną drożdży dzikich i bakterii kwasu mlekowego. Do chleba białego używa się czystych drożdży, które za pomocą fermentu zymazy rozkładają niewielkie ilości cukru, zawartego w mące, na alkohol i dwutlenek węgla (gaz). Powstające wskutek tego w cieście pęcherzyki gazu zostają w nim zatrzymane dzięki ciągliwości i spoistości glutenu. W ten sposób z ciasta jednolitego, zbitego, powstaje masa pulchna, porowata, dostępna dla działania soków trawiennych.

Różnica między wyrobem chleba na drożdżach i na zakwasie polega głównie na tym, że w pierwszym wypadku do masy ciasta wprowadzamy od razu dużą ilość bardzo energicznego fermentu, i wskutek tego odbywa się fermentacja w całej masie w czasie krótkim, nad to fermentacja ta jest wyłącznie alkoholowa i tłumi inne niepożądane fermentacje kwaśne. Otrzymuje się w ten sposób niekwaśne ciasto.

W zakwasie natomiast drożdże znajdują się w małej stosunkowo ilości, za to w bardzo znacznej ilości są obecne w nim bakterie fermentacji kwaśnej. Jeżeli wytworzy się za dużo kwasu w cieście, mogą się psuć dobre własności glutenu, czyli własności zatrzymania gazów spulchniających ciasto, przez co w rezultacie otrzymałoby się ciasto i chleb zbity, niespulchniony i kwaśny, czyli chleb ciężko strawny.

Pierwszym więc zadaniem przy sporządzaniu chleba jest dążenie do otrzymania chleba pulchnego, porowatego.

Dalszym postępem badań naukowych nad strawnością chleba są doświadczenia przeprowadzone nad przyswajalnością łuski ziarna zbożowego, która zawiera najcenniejsze składniki odżywcze, jak ciała białkowe, lipoidy (tłuszcze, lecytyna) i sole mineralne. Problem ten rozwiązali Szwedzi, sporządzili oni bowiem chleb łatwo strawny z mąki, zawierającej wszystkie składniki ziarna, a więc i łuskę. Łuska została wprowadzona w stanie łatwo przyswajalnym przez organizm ludzki.

Chleb szwedzki (knäckebröd) posiada w porównaniu z innymi gatunkami chlebów najwięcej składników odżywczych. Według znanego uczonego Ragnara Berga („Die Nahrungs und Genussmittel") porównanie zawartości różnych składników w chlebie szwedzkim, chlebie Grahama i Pumpernicklu wykazuje dane następujące:

Zawartość składników w 100 gramach:

	chleba szwedzkiego	chleba Grahama (chleba razow.)	Pumpernickla
Wody	8,1 g.	41,1 g.	42,2 g.
Ciał białkowych	8,0 „	5,8 „	4,2 „
Tłuszczu	0,6 „	0,4 „	0,7 „
Węglowodanów	56,3 „	44,0 „	41,8 „
Drzewnika	14,9 „	1,0 „	1,5 „

Nadto chleb szwedzki zawiera duże ilości cennych soli mineralnych, podczas gdy 100 g Pumpernickla wykazuje 0,003 g zasad purynowych, których zasadniczo trzeba unikać.

W tłuszczu chleba szwedzkiego znajdują się znaczne ilości fitosteryny i lecytyny, substancji działającej dodatnio na tkanki mózgowe i system nerwowy.

Z soli mineralnych zawartych w tym chlebie zasługuje na uwagę duża zawartość soli fosforowych, soli potasowych, żelazowych, sodowych i wapniowych.

Badania przeprowadzone nad strawnością chleba szwedzkiego wykazały, że jest on najbardziej strawnym ze wszystkich gatunków chleba. Na podstawie badań naukowych (G. Schneider — „Quellung der Vegetabilien und Salzsäureabsorption") zostało stwierdzone, że łatwiej strawne i łatwiej przyswajalne są te pokarmy, które posiadają dużą zdolność pęcznienia pod wpływem wody. Łuski zwykłego chleba razowego pęcznieją bardzo mało, a więc organizm ich nie przyswaja. Łuski chleba szwedzkiego

posiadają natomiast bardzo dużą zdolność pęcznienia, gdyż zostały one uprzednio poddane prażeniu w temperaturze 100°, skutkiem czego popękały i stały się przez to podatne dla działania soków trawiennych. Prażone łuski dają się bardzo łatwo miażdżyć, a więc i żuć. Poza tym badania wykazały, że chleb ten — w porównaniu z innymi gatunkami chleba — posiada największą zdolność wiązania kwasów i prawdopodobnie tej własności zawdzięcza również swą łatwą strawność.

Chleb szwedzki (knäckebröd) wyrabia się z mąki żytniej lub pszennej. Ciasto zadaje się drożdżami, przez co powstaje chleb porowaty. Po rozwałkowaniu ciasta na cienką warstwę dziurkuje się je dla ułatwienia wypieku, co zapobiega także i wydymaniu się. Po czym piecze się szybko i suszy w suszarkach.

Chleb szwedzki spożywa się w stanie suchym jak suchary; jest on łatwy do żucia i mięknie prędko, przepajając się śliną i sokami trawiennymi.

Regularne spożywanie tego chleba wpływa dodatnio na rozwój zdrowych i mocnych zębów u dzieci. Chleb ten nie kruszy się przy pakowaniu, co ma praktyczne znaczenie, szczególnie przy transportowaniu na większe odległości.

Chleb szwedzki spożywany regularnie wpływa dodatnio na rozwój zdrowych i mocnych zębów dzieci i zachowuje zęby dorosłych. Ciekawe spostrzeżenia poczynił Karol Röse, badając stan zdrowotny zębów i sposób odżywiania ludności szwedzkiej, zamieszkałej w prowincji Dalekarlien. Chłopi tej okolicy spożywają bardzo mało jarzyn i piją stosunkowo mało mleka; tamtejsza woda zawiera mało soli wapniowych, w pożywieniu więc brak zasadniczych soli mineralnych, magnezowych, wapniowych i potasowych, potrzebnych dla rozwoju zębów. Okazało się jednak, że mieszkańcy tej okolicy posiadali zęby zdrowe, duże i mocne, bez uszkodzeń nawet u ludzi starszych. Badania Karola Röse'go wykazały, że na rozwój zębów tych mieszkańców wpływał chleb, który sporządzany był z mąki razowej z całego ziarna i wypiekany tylko kilka razy w ciągu roku, a więc był z tego powodu twardy i suchy.

Zupełnie odmienny stan zębów u tej samej ludności stwierdził Ragnar Berg w 6 lat po badaniach przeprowadzonych przez Rösego. Dzieci w wieku od 12—14 lat nie posiadały już prawie wcale zdrowych zębów. Okazało się, że od kilku lat w okolicy tej osiedlił się miejski piekarz, który wyrabiał biały i miękki chleb. Ponieważ zęby przy żuciu tego chleba wykonywały tylko bardzo lekką pracę w porównaniu z pracą, jakiej wymagał od zębów suchy chleb szwedzki, psuły się one łatwo.

O dodatnim wpływie chleba szwedzkiego, knäckebröd, na zęby świadczą także i doświadczenia przeprowadzone w internacie dla dzieci w Schandau pod Droznem. Dzieci te zostały podzielone na dwie grupy, wszystkie dostawały jednakowe pożywienie pod względem ilościowym i jakościowym z wyjątkiem chleba. Pierwsza grupa dostawała zwykły chleb miejski o przemiale mąki 73—88% i o zawartości 50% wody, druga grupa — szwedzki chleb Knäckebröd. Już po roku zauważono znaczną różnicę między dziećmi pierwszej i drugiej grupy. Dzieci odżywiane chlebem szwedzkim miały prawie wszystkie zdrowe zęby, dzieci odżywiane chlebem białym i miękkim wykazały natomiast znaczne osłabienie zębów i próchnicę. Zwykły chleb miejski jest miękki i dlatego przylepia się do zębów, knäckebröd czyści i konserwuje zęby, gdyż jest suchy i twardy.

Dotychczas chleb ten był sprowadzany do nas ze Szwecji i z Niemiec pod nazwą Kron albo Krafts Knäckebröd. Należy przywitać z radością powstanie polskiej wytwórni tego chleba w Bydgoszczy. Fabryka w Bydgoszczy wypieka metodą szwedzką 6 gatunków chleba z mąki żytniej i pszennej (nr 1 — chleb żytni, ciemny chleb żytni z uwydatniającym się smakiem żyta; nr 2 — chleb żytni z kminkiem; nr 3 — chleb Grahama z wszystkimi wartościowymi składnikami pszenicy; nr 4 — chleb pszenny; nr 5 — chleb delikatesowy, jasny chleb żytni; nr 6 — chleb delikatesowy z kminkiem). Chleb ten jest znacznie tańszy od zagranicznego, a w smaku dużo lepszy od szwedzkiego knäckebröd, prawdopodobnie i dlatego, że pszenica i żyto polskie przewyższają zawartością ciał białkowych i składników mineralnych gatunki tych zbóż w innych krajach.

NOWE WYDAWNICTWA

Wyszła niedawno z druku praca zbiorowa Związku Zawodowego Literatów Polskich pod tytułem *„Jesteśmy w Warszawie"*, przewodnik literacki po stolicy, stron 302. Cena zł. 5.—.

Może już niejedna z nas ją przeczytała? Zachęca do tego temat, miło bowiem obiektywnie spojrzeć na kochana stolicę, która nas na codzień rzadziej cieszy, a częściej do rozpaczy doprowadza; zachęca również poważny zastęp 11 grafików i 38 autorów podających nam swe wrażenia o Warszawie w najprzystępniejszej formie krótkich szkiców. Są to jakby małe okienka otwierane po kolei na bardzo duży i skomplikowany twór jakim jest Warszawa, ale choć ich jest dużo i oświetlają różne dziedziny, nie trzeba się łudzić, że dadzą nam jasny obraz miasta, z jego tętnem życia uwarunkowanym przeszłością i teraźniejszością, i z jego możliwościami przyszłego rozwoju. W każdym razie duszę Warszawy wyczuwa się w całości książki, a to chyba najważniejsze.

Pamiętajmy tylko — czytając — o dwuch rzeczach: po pierwsze, że w mniejszym stopniu jest to „przewodnik", a w większym „literacki" zbiór różnych wrażeń dotyczących stolicy. Nie trzeba więc szukać w nim źródłowych informacji ani sposobu zwiedzania Warszawy, za to omawiane tutaj tematy stają jak żywe przed oczami czytelnika; po drugie, jest to książka napisana dla rodaków, z których każdy po swojemu Warszawę zna i czuje. Przybyszom z obcych stron a nieraz i Polakom nie znającym stolicy, wolałabym jej nie dawać na początek; — przeczytają pierwszy artykuł, trochę się skrzywią, bo nie każdy uzna, że odrobina patosu przystoi milionowemu miastu! Więc zajrzą na koniec książki do ślicznej poetyckiej fantazji „Warszawki" i powiedzą sobie: „No tak, Warszawa to jest mieszanina przeszarżowanych ambicji i bujnego rozkwitu nocnych lokali rozrywkowych" będą chcieli z „Dziurki od Klucza" skrytykować przepowiednie Lesseps'a o „największym mieście w Europie" i zapomną, że i Lesseps i „Warszawa odpływająca nocą na Bliski Wschód" są prawdą, ale że tych prawd jest jeszcze dużo więcej i wszystkie razem trzeba złączyć żeby mieć Warszawę prawdziwą.

A. W.

Witaminy — B. Skarżyński. Książnica-Atlas. Lwów — Warszawa. Str. 64. Zł 1,40.

Nauka o witaminach stanowi dziś nie tylko poważny dział nauki o odżywianiu, ale wyjaśnia zarazem wiele zagadnień dotyczących podstawowych procesów życiowych. Badania nad witaminami wysuwają się w ostatnich latach na pierwszy plan w naukach biologicznych, a zdobycze uzyskane w tej dziedzinie stanowią prawdziwy triumf zastosowania chemii do poznania istoty zjawisk życiowych. Książeczka B. Skarżyńskiego oświetla zawiłe drogi, którymi dąży nauka do poznania witamin, przedstawia aktualny stan wiedzy o nich, omawia wreszcie praktyczną stronę tych zagadnień. Dzięki przystępnemu opracowaniu stanowić może ona nie tylko należyte uzupełnienie kursu biologii w liceach i cenną pomocniczą lekturę dla nauczyciela, lecz także ciekawą lekturę dla każdego czytelnika.

Wanda Dobrzańska

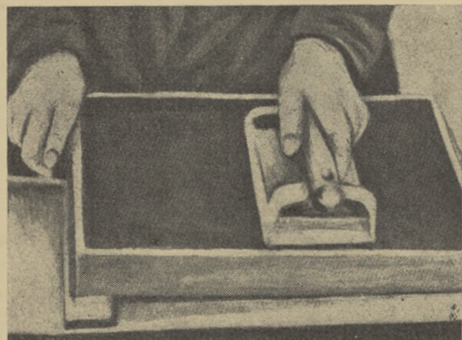
Rozmnażanie roślin

Siew i sadzonkowanie.

Rozmnażamy rośliny przez *siew* i *sadzonkowanie*. Porą rozmnażania jest wczesna wiosna, marzec i pierwsza połowa kwietnia.

Przed przystąpieniem do rozmnażania roślin trzeba przygotować: a) skrzyneczki płaskie o ściankach 8 do 10 cm wysokich; b) deseczkę do ugniatania i równania powierzchni ziemi; c) płaskie miski do sadzonek; d) materiał na dreny; e) piasek rzeczny i lekką ziemię wymieszaną z piaskiem; f) tafelki szklane, klosze szklane lub poprostu szklanki do pojedyńczych sadzonek; g) mały rozpylacz mgławicowy; h) kołeczek i szczypczyki drewniane potrzebne przy przenoszeniu sadzonek.

Siew. Przystępując do siewu, robimy przede wszystkim w dnie skrzyneczki dziurki małym świderkiem, rozmieszczając je w dwóch rzędach w kształcie trójkątów. Na dno skrzyneczki dajemy dren: warstwa tłuczonych skorupek, warstwa drobnych kawałków węgla drzewnego. Na dren sypie się warstwę piasku, ugniata i równa powierzchnię deseczkę jak na rysunku, pozostawiając pomiędzy piaskiem a brzegiem skrzyneczki 2 cm wolnej przestrzeni.



Ziemię trzeba mocno ugnieść i wyrównać jej powierzchnię. Służy do tego specjalna deseczka.

Siew powinien być rzadki. Drobne nasionka wysiewamy rzutowo, większe — w płytkie rowki zarysowane w równych odstępach. Rzutowy siew przykrywa się prósząc cieniutko piasek; rowki nakrywa się zagarniając je ziemią. Przyjętą na ogół zasadą jest przykrywanie nasienia warstwą tej samej grubości co grubość ziarna.

Gotowy zasiew zrasza się rozpylaczem mgławicowym, używając wody o temperaturze pokojowej, przykrywa tafelką szkła i ustawia w ciepłym miejscu. Do chwili skiełkowania nasion światło nie gra roli. Gdy nasionka zaczną kiełkować, przenosimy skrzyneczkę na parapet okienny. Strzeżemy siewki przed operacją słoneczną, nie szczędząc im jednak światła. Od promieni słonecznych chroni się siewki przysłaniając szyby arkuszami białej bibułki lub białymi zasłonkami. W ciągu dnia wietrzymy siewki, aby je przyzwyczaić w ten sposób do powietrza. Wietrzy się przez uchylanie tafelki szklanej, podkładając pod nią kawałek drewienka i uchylając szkło stopniowo coraz silniej, aż do zupełnego usunięcia przykrycia. Równomierną, jednak niezbyt silną wilgotność utrzymujemy przez zraszanie rozpylaczem. Zwyczajne, choćby najostrożniejsze polewanie, spłókałoby zarówno nasionka jak i maleńkie siewki z powierzchni ziemi.



Kołeczek, „ząbek" i szczypczyki potrzebne przy przesadzaniu siewek.

Maleńkie jeszcze, ale już wykształcone siewki przesadzamy do skrzyneczki przygotowanej jak wyżej, napełnionej lekką ziemią wymieszaną z piaskiem. Siewki wydobywamy i przenosimy za pomocą drewienka naciętego w ząbek lub szczypczyków drewnianych, po uprzednim wzruszeniu ziemi dokoła korzonków ostro zastruganym kołeczkiem. Sadzi się w linie zaznaczone na powierzchni ziemi i w maleńkie dołki zrobione kołeczkiem. Ziemię dokoła siewek uciska się silnie palcami. Po zroszeniu rozpylaczem i nakryciu szkłem umieszczamy skrzyneczkę na parapecie okiennym cieniując jak wyżej, aż do chwili silnego zakorzenienia. Wtedy też usuwa się już całkowicie szklane przykrycie. Rozrośnięte siewki przenosimy do poszczególnych maleńkich doniczek wypełnionych ziemią inspektową, nie zapominając o drenach. W miarę rozwoju przesadzamy do większych doniczek, na grzędy kwiatowe lub do skrzynek balkonowych.

Sadzonkowanie. Sadzonkowaniem nazywamy rozmnażanie z młodych pędów dorosłej rośliny. Najodpowiedniejszymi są pędy wierzchołkowe, jednoroczne, lekko zdrewniałe. Zbyt młode najczęściej giną przed ukorzenieniem. Pędy na sadzonki ucina się tak, aby miały 3 do 5 listków lub par listków. Cięcie przeprowadza się ostrym nożem, trochę na ukos 1 do 2 cm pod ostatnim listkiem.

Do sadzonkowania używamy: skrzyneczek, płaskich misek, a do pojedyńczych sadzonek małych doniczek. Zawsze na dnie kładziemy dreny i lekką ziemię wymieszaną z piaskiem lub piasek rzeczny.

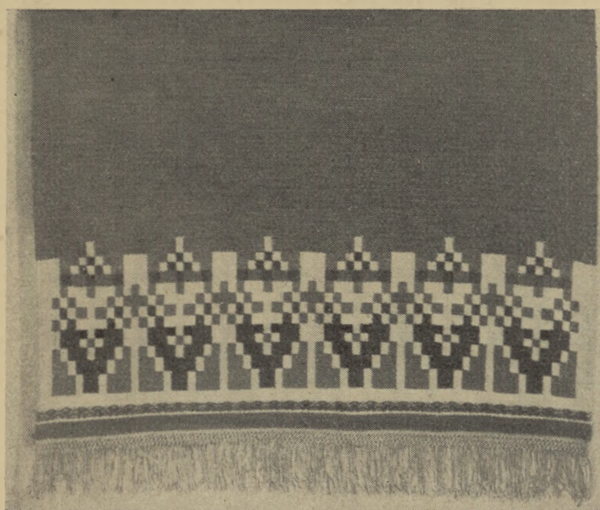
Sadzonkę wpuszcza się w otwór zrobiony kołeczkiem, uciska mocno ziemię palcami, zrasza rozpylaczem i przykrywa szkłem. Równomierna, stała, niezbyt silna wilgotność i codzienne wycieranie szkła z nagromadzonej na nim rosy są konieczne.

Gdy sadzonki zaczną się zakorzeniać, co łatwo poznać po ich wyglądzie, zaczynamy je wietrzyć, uchylając stopniowo przykrycie szklane, aż do zupełnego usunięcia. Z chwilą gdy zauważymy, że sadzonki zaczynają rosnąć, przenosimy je do oddzielnych, małych doniczek napełnionych ziemią inspektową. Przy przesadzaniu należy podważać sadzonki płaskim patyczkiem (nie wyciągać z ziemi przemocą!), aby nie uszkodzić delikatnych korzonków, a w ziemi, do której sadzonkę przenosimy, zrobić otwór kołeczkiem.

W okresie ukorzeniania się sadzonek i zakorzeniania przesadzonych — strzec przed operacją słoneczną.

PRZYPOMINAMY,

że już trzeba wpłacać prenumeratę na kwartał drugi.



Obok kilim o geometrycznym rysunku (podobnym do wzorów, spotykanych w tkaninach nowogródzkich) wykonany przez T-wo Przyjaciół Robót Ręcznych w Stockholmie.

U dołu talerz ozdobny z zielonej ceramiki inkrustowanej srebrem wg. projektu artysty Wilhelma Kage (Gustavsberg-Argenta).

Wystawa Szwedzkiego Przemysłu Artystycznego w Warszawie.

Kto nie miał okazji podczas letnich wycieczek morskich odwiedzić Szwecji, może poznać się pobieżnie z jej wysoką kulturą na wystawie przemysłu artystycznego, urządzonej w salach I. P. S-u przy ul. Królewskiej w Warszawie.

Podobnie jak to było podczas wystaw nakrycia stołów i wnętrza przed dwoma laty, i teraz widzimy ogromne zainteresowanie publiczności tymi codziennymi zagadnieniami. Słychać ożywione rozmowy, dopytywania o ceny, o nazwiska projektodawców, o technikę wykonania i użytkowość niektórych oryginalnych eksponatów. Wystawione przedmioty znajdują licznych nabywców na miejscu. Słynne szkło szwedzkie, wykonane podług rysunków i wzorów wybitnych artystów, uwzględniających na równi użytkowość przedmiotu i jego nieodzowną cechę — piękno przy jednoczesnym doskonałym wykonaniu technicznym, może zadowolić każdego. Wyroby masowej produkcji są tanie, wykonane sposobem ręcznym — mniej dostępne. To samo dotyczy wyrobów z ceramiki. Skala cen ogromna. Poziom wykonania zawsze wysoki.

Ogólny zachwyt na wystawie wzbudzają wyroby z zielonej ceramiki, inkrustowane ornamentem ze srebra, podobnie jak i śliczne wyroby z białego metalu i srebra o szlachetnych, nowoczesnych kształtach. Są to przedmioty przeważnie bardzo kosztowne, znajdujące jednak licznych nabywców w Szwecji. Wysoka skala życia Szwedów pozwala na to. Najbardziej sprzyja temu oczywiście ogólne zamiłowanie Szwedów do pięknego wnętrza.

Liczne stowarzyszenia, pracujące nad podnoszeniem kultury mieszkaniowej i domowej [1]) tłumaczą to m. in. wytrwałą i bliską współpracą kobiet zrzeszonych i artystów należących do tych towarzystw lub współpracujących z nimi.

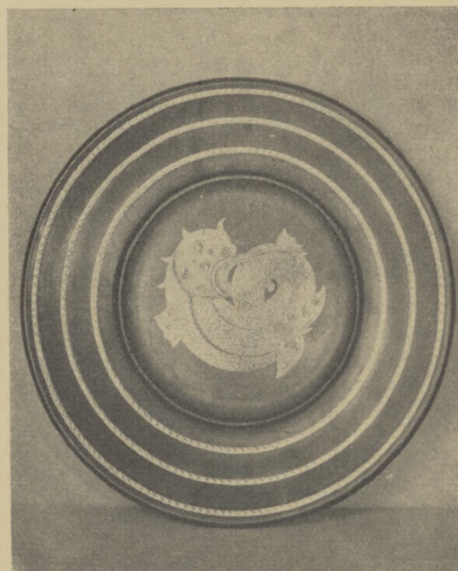
Wspaniale rozwinięta spółdzielczość oszczędnościowo-budowlana dostarcza szerokim rzeszom świetnie wyposażonych, małych mieszkań, przeważnie dwuizbowych. Wskazują na to eksponaty w pierwszej sali. Kto nie zaznajomi się z nimi uprzednio, zagadką będzie dla niego mały wymiar mebli, zademonstrowanych na wystawie. Solidne, bardzo wytworne i jakieś miniaturowe. Uzupełniają one nowoczesne, małe mieszkanie o dużych szafach ściennych, a jeszcze częściej całych komorach, przeznaczonych na przechowywanie przedmiotów sezonowo lub czasowo zbędnych w mieszkaniu. Tamże przechowywana jest pościel w ciągu dnia. To też mieszkania zdobią ładne tapczany i pomysłowe kanapy o bardzo estetycznych formach i pięknym pokryciu.

Wystawione meble są to przeważnie meble seryjne, przeznaczone do pokojów mieszkalnych, gdzie koncentruje się życie rodzinne i towarzyskie.

Małe mieszkanie szwedzkie może być dla nas wzorem, tym bardziej, że o zdobycie pięknych, tanich wyrobów na jego ozdobienie nie powinno nam być trudno, skoro mamy nie mniej ładne tkaniny produkcji krajowej i oryginalne wyroby z ceramiki oraz mnóstwo artystycznych przedmiotów przemysłu ludowego.

J. G. W.

[1]) (Szwedzkie T-wo Sztuki Ludowej, Związek Przyjaciół Robót Ręcznych i Szwedzkie T-wo Przemysłu Domowego).



ZWIĄZEK PAŃ DOMU

ZJAZD DELEGATEK ODDZIAŁÓW Z. P. D.

23 – 26 marca 1938 w Łodzi

PROGRAM ZJAZDU

Pierwszy dzień Zjazdu — środa, 23 marca

Godz. 9. Msza św. w kościele św. Krzyża, ul. Sienkiewicza 38.

Godz. 10. Uroczyste otwarcie Zjazdu w sali Rady Miejskiej, ul. Pomorska 16.

1. Odśpiewanie „Pieśni o domu".
2. Zagajenie i powołanie Prezydium Zjazdu — p. Iza Mandukowa.
3. Powitanie Zjazdu przez Oddział Łódzki — p. Stefania Mogilnicka.
4. Przemówienia powitalne.
5. Referat „Znaczenie zagadnień gospodarstwa domowego dla gospodarki państwowej" — p. dr Józefa Puternicka. Dyskusja.
6. Komunikaty Komitetu Zjazdowego.

Godz. 13—15. Przerwa obiadowa.

Godz. 15. Obrady Delegatek Oddziałów ZPD w sali Rady Miejskiej (z udziałem tylko upoważnionych delegatek Oddziałów ZPD).

Porządek obrad:

1. Odczytanie i przyjęcie protokółu z poprzedniego Zjazdu.
2. Sprawozdania Zarządu Głównego:
   a) z działalności Związku za 1937 r.;
   b) kasowe, rachunkowe za 1937 r. i budżet na 1938 r.;
   c) Komisji Rewizyjnej.
3. Dyskusja nad sprawozdaniami i udzielenie absolutorium Zarządowi Głównemu.
4. Ogłoszenie listy kandydatek do Władz Związku, proponowanych przez Zarząd Główny i Zarządy Oddziałów.
5. Wybory:
   a) lista kandydatek:
   b) uzupełniające do Zarządu Głównego;
   c) 5 członkiń i 3 zastępczyń do Komisji Rewizyjnej Zarządu Głównego.
6. Odczytanie zgłoszonych wniosków. (Odrzucenie lub odesłanie dla ustalenia redakcji do Komisji Wniosków).

Godz. 20. Wspólna wieczerza. Przyjęcie Delegatek i uczestniczek Zjazdu przez Oddział Łódzki w lokalu restauracji „Tivoli", ul. Przejazd 1.

Drugi dzień Zjazdu — czwartek, 24 marca

Godz. 9. Kurs świetlicowy w sali Rady Miejskiej. Wykład „Wskazówki co do prowadzenia pracy na przedmieściach robotniczych" — p. Halina Mamelokowa z Sosnowca.

Godz. 11.30. Wykład „Urządzenie i umeblowanie mieszkania robotniczego" — p. Maria Chmieleńska z Warszawy.

Komunikaty Komitetu Zjazdowego.

Godz. 13—15. Przerwa obiadowa.

Godz. 15. Kurs świetlicowy w sali ZPD, Piotrkowska 108. Wykład z pokazem: „Pranie w domu robotniczym" — p. Włodawczuk z Warszawy.

Godz. 16. Wykład „Utrzymanie porządku w domu robotniczym" — p. Stefania Szoberowa z Warszawy.

Godz. 17. Zwiedzanie świetlic.

Białe z czarnym jest zawsze odpowiednim połączeniem kolorów Nieco poważna suknia, składająca się z powłóczystej spódnicy z czarnego velours-chiffonu i takiegoż żakietu po zdjęciu żakietu ukazuje białą bluzkę bez rękawów, nadającą sukni charakter strojniejszy i weselszy. Beret z tego samego materiału co suknia. O. de Havilland, Warner Bros.



Trzeci dzień Zjazdu — piątek, 25 marca

Godz. 8—12. Zwiedzanie Zjedn. Zakładów Przemysłowych Scheiblera i Grohmana.
Godz. 12—14. Zwiedzanie Liceum Gospodarczego, ul. Wodna 40.
Komunikaty Komitetu Zjazdowego.
Godz. 14—16. Przerwa obiadowa.
Godz. 16. Kurs świetlicowy w sali Rady Miejskiej. Wykład „Budżety rodzin robotniczych i ich racjonalizacja" — p. Halina Mamelokowa.
Godz. 18. Wykład „Racjonalne wykorzystanie surowca w żywieniu szerokich warstw ludności" — p. dr Marta Tomankowa.
Godz. 19. Wykład „Podstawy racjonalnego żywienia rodzin robotniczych" — p. dr Marta Tomankowa.

Czwarty dzień Zjazdu — sobota, 26 marca

Godz. 9. Kurs świetlicowy w Sali Rady Miejskiej. Wykład „Podstawy układania racjonalnego jadłospisu dla środowisk robotniczych" — p. Zofia Czerny z Warszawy.
Godz. 11. Wykład „Zracjonalizowane metody przygotowywania potraw" — p. Zofia Czerny.
Komunikaty Komitetu Zjazdowego.
Godz. 13—15. Przerwa obiadowa.
Godz. 15—17. Konferencja Delegatek Oddziałów dla omówienia najważniejszych spraw bieżących (z udziałem tylko upoważnionych delegatek Oddziałów) w sali Rady Miejskiej.
Godz. 17—18. Zakończenie Zjazdu w sali Rady Miejskiej z udziałem Delegatek i wszystkich uczestniczek i uczestników Zjazdu.

1. Odczytanie uchwał.
2. Odczytanie wyniku wyborów.
3. Wyznaczenie miejsca następnego Zjazdu.
4. Zamknięcie Zjazdu.

Zgłoszenia na Zjazd przyjmuje Komitet Zjazdowy: Związek Pań Domu, Łódź, ul. Piotrkowska 108. Zarząd Główny ZPD, Warszawa, Nowy Świat 9.

Uczestniczki Zjazdu powinny zaopatrzyć się w „Wiadomości Zjazdowe", podające adresy i szczegółowe wiadomości.

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Gdyni

Walne Zebranie Oddziału odbyło się 18 stycznia w obecności 28 członkiń. Skład nowego Zarządu po wyborach przedstawia się następująco: przewodnicząca — p. Cieńciałowa, sekretarka — p. Tuchołczyna, zastępczyni — p. Zwolska, skarbniczka — p. Hildtowa, zastępczyni — p. Dzięciołowska. Delegatką Oddziału w Gdyni na Zjazdy została p. Szeferowa.

Po wyborach odczytano program prac na rok 1938: 1) pogłębienie i rozwinięcie współpracy z Korporacją Kupiecką na odcinku gospodarczym; 2) ożywienie współpracy z Wydz. Opieki Społecznej Komisariatu Rządu w Gdyni; 3) zrealizowanie projektu badania pracownic domowych na żądanie pracodawcy przez lekarza Ubezp. Społ. bezpłatnie; 4) stworzenie rozlewni mleka; oraz 5) stworzenie w południowej części miasta, b. oddalonej od Hali Targowej, higienicznego targowiska miejskiego.

Stosownie do wskazówek Zarządu Głównego, Zarząd Oddziału w Gdyni postanowił opracować regulamin pracy, obowiązujący każdą członkinię Zarządu do pełnienia określonej funkcji, za którą będzie ponosiła całkowitą odpowiedzialność.

Oddział we Lwowie

ul. Batorego 38.

Walne Zebranie Oddziału we Lwowie odbyło się w dniu 28 stycznia 1938 r. ze szczegółowymi sprawozdaniami z prac 8 poszczególnych sekcji. W skład nowego Zarządu Oddziału weszły: przewodnicząca — p. Błażejowska Stanisława, zastępczynie — p. Korowiczowa Olga i p. Weiglowa Zofia, skarbniczka — p. Neymanowa Stefania, zastępczyni — p. Fijałkowska Maria, sekretarka — p. Mückowa Janina, zastępczyni — p. Bojanowa Stanisława oraz pp. Ajdukiewiczowa Maria, Górecka Irena, Kwiatkowska Bogusława, Matkowska Leokadia, Nahlikowa Maria, Ruckerowa Stefania, Sywulkowa Jadwiga, Ulmowa Janina i Weinertowa Stanisława. Delegatka do Zarządu Głównego — p. Błażejowska Stanisława. Komisję Rewizyjną stanowią panie: Barwikowa Róża, Wątorkowa Helena, Żmudzińska Janina oraz zastępczyni — p. Mikiewicz Stella. Sąd Rozjemczy panie: Bartlowa Maria, Dziewońska Paula, Wygodzińska Zofia oraz zastępczyni — Gronziewicz Maria.

Na Zebraniu Walnym uchwalono trzy wnioski; podjąć akcję w sprawie: 1) higieniczniejszej rozwózki pieczywa, 2) zwiększenia kontroli miar i wag, oraz 3) zaliczenia służby domowej do tych zawodów, które ustawowo podlegają badaniu przeciwgruźliczemu. Ponadto zebrane członkinie uchwaliły rezolucję o konieczności konsolidacji polskiego społeczeństwa na ziemiach południowo-wschodnich, która obejmowałaby również i panie domu na terenie gospodarczym.

Oddział w Łęczycy

ul. Panieńska 3.

Doceniając ważność współpracy wsi i miasta, Zarząd Oddziału zorganizował w Łęczycy 10 listopada 1937 r. Zjazd Łęczyckiego Koła Ziemianek; na program złożyło się uroczyste zebranie w sali sejmikowej i herbatka na Zamku. Na zebraniu wygłosiła przemówienie p. Iza Mandukowa — przewodnicząca Zarządu Głównego, poczym zabrała głos p. Restorffowa w pięknym referacie p. t. „Zadanie ro-

dziny w narodzie i państwie". Zarówno obrady jak i herbatka towarzyska wypadły tak interesująco i pożytecznie, iż wiosną postanowiono zwołać ponowny Zjazd na wsi.

Drugą imprezą Oddziału w Łęczycy, nie mniej udaną, był Kiermasz — Pokaz, w dniach 16—19 grudnia u. r.

Oddział w Radomiu

ul. Żeromskiego 31.

W dniu 16 listopada 1937 r. Oddział w Radomiu obchodził uroczystość pięciolecia swego istnienia. Z okazji tej należą mu się słowa najlepszych życzeń od Zarządu Głównego i pozostałych Oddziałów — owocnej i wytrwałej pracy na zasłużonej placówce.

Oddział w Radomiu pracuje sprężyście. Ma rozwiniętą pracę świetlicową, czynna jest sekcja zakupów, zebrania urozmaica interesującymi referatami i posiada ożywione życie towarzyskie.

Według protokółu z Walnego Zebrania nowy Zarząd na rok bieżący przedstawia się następująco: przewodnicząca — p. Świechowska Wanda, wice-przewodnicząca — p. Suligowska Julia, sekretarka — p. Kuhlowa Maria, zastępczyni — p. Zakowa Maria, skarbniczka — p. Noblinowa M., zastępczyni — p. Rosińska Wira, delegatka do Zarządu Głównego — p. Lubińska H. Komisja Rewizyjna, panie: Bartodziejska Lucyna i Bolesta Wanda. Komisja Rozjemcza, panie: Ettingerowa Stefania, Kern Halina, Łagodzińska Janina.

Oddział w Stanisławowie

ul. Kamińskiego 15.

Zebranie organizacyjne Oddziału w Stanisławowie odbyło się 14 stycznia b. r. w obecności 87 pań. Posiedzenie, któremu przewodniczyła p. wojewodzina Pasławska, zagaiła p. Eugenia Trembałowiczowa, zaznajamiając zebranych z ideą i celami Związku Pań Domu. Podkreśliła też potrzebę istotną powołania do życia Oddziału tego Związku w Stanisławowie. Przemówienie znalazło odzew wśród zebranych, gdyż z pośród obecnych, drogą dowolnego podawania nazwisk kandydatek, wyłoniono listę, z której do Zarządu weszły następujące panie: Balkowa, Borkowska, Chowańcowa, Goetzowa, Lachetowa, Pasławska, Rubaszewska, Seidlerowa, Seidlitzowa, Słotwińska, Szpórkowa, Stadlerowa, Świętnicka, Szeligowska, Trembałowiczowa. Do Komisji Rewizyjnej powołano panie: Kotlarczukową, Łukoską i Muszyńską.

Na zakończenie zebrania p. Badecka wygłosiła pogadankę na temat „Surówek z jarzyn" i urozmaiciła ją interesującym pokazem.

Oddział w Tarnopolu

ul. Sokoła 18.

W wyniku wyborów przeprowadzonych na ostatnim Walnym Zebraniu Oddziału w dniu 21. I. 1938 r. skład Zarządu przedstawia się następująco: przewodnicząca — p. Swistunowa Maria, zastępczynie — p. Kujawska Hanna i p. Solarska Antonina, sekretarka — p. Gajdowa Janina, zastępczyni — p. Śliwińska Emilia, skarbniczka — p. Różycka Maria, zastępczyni — p. Reaubourgowa Anna. Na delegatki na Zjazd w 1938 r. wybrano panie: Baranowską, Kujawską, Kossowską i Solarską.

Oddział w Wilnie

ul. Zygmuntowska 18.

W dniu 11 lutego 1938 r. odbyło się Walne Zebranie Oddziału Z. P. D. w Wilnie. Na mocy wyborów nowy Zarząd ukonstytuował się jak następuje: przewodnicząca— p. Iwaszkiewiczowa Zofia, I zastępczyni — p. Strawińska Zofia, II zastępczyni — p. Łukaszewiczowa Krystyna, sekretarka — p. Świerzbińska Antonina, zastępczyni — p. Konopacka Maria, skarbniczka — p. Fiałowa Janina, zastępczyni — p. Szniolisowa Helena. Do Komisji Rewizyjnej weszły panie: Farbotko, Łupinówna i Siedlecka; a jako zastępczynie p. Bejnarowiczówna i p. Czarnecka.

Z pośród wniosków wysuniętych na Walnym Zebraniu na wyróżnienie zasługują niżej wymienione.

1) Walne Zebranie Z. P. D. w Wilnie wzywa członkinie do kupowania jedynie u chrześcijan, i o ile możności wyrobów krajowych, a to w celu podniesienia rzemiosła i handlu polskiego i stopniowego usuwania jego bolączek.

2) Wzywa też członkinie do skrupulatnego prowadzenia rachunków domowych, układania preliminarzy budżetowych rocznych i miesięcznych oraz do racjonalnej oszczędności w wydatkach domowych.

3) Walne Zebranie wzywa członkinie mające dzieci do samokształcenia się w kierunku pedagogiczno-wychowawczym.

4) Wreszcie wzywa je również do bacznego zwrócenia uwagi na dobór odpowiedniej prasy i literatury w swoich domach, szczególnie gdy w rodzinie są dzieci i młodzież.

Oddział we Włocławku

Oddział zorganizował w grudniu r. u. ośmiodniową wystawę „Elektryczność w życiu pani domu". Przy udziale i pod fachowym kierownictwem architekta — członkini Związku urządzono szereg wnętrz od skromnych do luksusowych, uwzględniając w każdym z nich racjonalne wyzyskanie energii elektrycznej przy gotowaniu i ogrzewaniu oraz umiejętne, ekonomiczne oświetlenie, co jest sprawą ważną zarówno gdy chodzi o pracę umysłową jak i fizyczną.

Zademonstrowano zatem: wzorowo urządzoną kuchnię wraz z kuchenką elektryczną, piekarnikiem i lodówką elektryczną; mieszkanie jednoizbowe z elektrycznymi: kuchenką we wnęce, maszyną do szycia, piecykiem do ogrzewania i wreszcie radiem; bardziej luksusowe wnętrze z łazienką, zaopatrzoną w bulier elektryczny i podręczną gotowalnię z instalacją do suszenia i fryzowania włosów, zasilaną prądem, przy czym przez odpowiednie oświetlenie luster czy poszczególnych przedmiotów w pokoju osiągnięto ciekawe akcenty artystyczne, podkreślające piękno mebla lub cenniejszego drobiazgu. Z dużą troskliwością i pietyzmem urządzono pokój dziecinny. Miłe, naiwne mebelki, połyskujące blado-różowym lakierem w wesołym świetle lamp słonecznych stwarzały promienną atmosferę. Zabawki, czarodziejskim sposobem zelektryfikowane, były uciechą młodocianych widzów. Dla tym lepszej zabawy zainstalowano mały aparat kinowy, wyświetlający pocieszne obrazy.

Ogólne zainteresowanie wystawą i duża frekwencja wykazały, że udogodnienia, jakie w gospodarstwie domowym przynosi i przynieść może czynnik energii elektrycznej, zostały należycie ocenione przez panie domu, nie bacząc na różnice ich warunków materialnych.

Oddział wpłacił sto złotych na fundusz „Własnego domu" Związku.

POGADANKI RADIOWE DLA KOBIET

Piątek 18 marca, godz. 17: Halina Mamelokowa — Zwiedzamy ośrodki zdrowia.

Poniedziałek 21 marca, godz. 19.30: Stanisław Riess — Czy sztuka jest luksusem.

Wtorek 22 marca, godz. 17: Zofia Dłużewska-Kańska — W powiecie krzemienieckim.

Środa 23 marca, godz. 15 (Warszawa II): Przegląd pościeli.

Środa 23 marca, godz. 19.35: Witold Hulewicz—O Żelazowej Woli.

Czwartek 24 marca, godz. 22 (Warszawa II): Aleksander Trzecieski — Antyki w nowoczesnym wnętrzu.

Sobota 26 marca, godz. 17: Krystyna Pieradzka — Pani na Barwałdzie — Śląski rycerz-zbójnik.

Niedziela 27 marca, 16.45: Konstanty Jodko-Narkiewicz — Amer - ponury cień Sahary.

Poniedziałek 28 marca, godz. 19.30: Stanisław Thugutt — Wytwórca czy spożywca.

Środa 30 marca, godz. 15 (Warszawa II): Pomarańcze i cytryny w marcu.

Piątek 1 kwietnia, godz. 17: Romana Dalborowa — Pośrednictwo pracy.

Teresa Skorzewska

Pani domu gotuje sama

Gdy pani domu zajmuje się sama gotowaniem, musi tak obmyślać jadłospisy, by zadowalały upodobania i potrzeby fizjologiczne domowników, nie przeciążając jej jednak i nie zmuszając do spędzania w kuchni zbyt wiele czasu. Wprowadzony dość despotycznie w Niemczech „Eintopfgericht" — obiad z jednego tylko dania, jest w zasadzie pomysłem racjonalnym; trzeba tylko umieć wybrać potrawy dostarczające wszystkich składników pokarmowych i podać jako dodatek jakąś sałatę surówkową, tarte buraki lub marchew, czy kiszoną kapustę. Mniej zamożna pani domu, niestety, rzadko może sobie pozwolić na inne dodatki, bo mimo pewnej poprawy — Warszawa jest jeszcze miastem zaopatrzonym w sałatę o niedostępnych cenach, nie mówiąc już o jarzynach gdzie indziej pospolitych, jak pory, selery, bulwy, helianty, kardy i inne nawet z nazwy nie znane, choć znosiłyby doskonale nasz klimat.

Na zachodzie domy handlowe bardzo ułatwiają pani domu funkcję kucharowania przyrządzaniem potraw półgotowych, np. doskonale przykrojonych i powiązanych pieczeni, zrazów, szpinaku przetartego, pierożków przygotowanych do gotowania. Dobre firmy zagraniczne mają te produkty w pierwszorzędnych gatunkach. Jeden tylko z warszawskich sklepów kolonialnych ma niewielką ilość takich półgotowych potraw, ale dostarcza je niepunktualnie; zdarza się, że ryba oskrobana, zamówiona na dziesiątą rano, zjawia się po obiedzie, co może panią domu wprawić w niebywały kłopot. Podkreślamy, że jest w tym względzie dużo do zrobienia.

Jeśli niedoświadczona pani domu zanurzy się w odmęty książek kucharskich, może napotkać w swojej karierze kucharskiej dużo niepowodzeń i szybko się do niej zniechęcić. Bardzo rzetelną pomocą dla początkujących są kursy gotowania w Związku Pań Domu. Dla pań, nie mogących z nich korzystać, podajemy uwagi zasadnicze, które im ułatwią orientację w pozornie złożonych i zawiłych czynnościach kuchennych.

Wszystkie operacje kulinarne dadzą się sprowadzić do kilku zasadniczych, które kolejno omówimy.

Gotowanie jest to utrzymywanie pokarmu w temperaturze 100°C przez zanurzenie we wrzącej wodzie lub parze wodnej. Jeśli zależy na tym, by dane mięso lub jarzyna były jak najsmaczniejsze, wkładamy je do wody wrzącej, osolonej. By uzyskać dobry rosół lub wywar z jarzyn, postępujemy przeciwnie: zanurzamy dany pokarm możliwie drobno pokrajany w wodę zimną, niesoloną i zagrzewamy powoli. Czasu gotowania nie możemy określić, gdyż zależy on od gatunku mięsa i jarzyn, a także od twardości wody, która wpływa ujemnie na szybkość gotowania. Na ugotowanie pół kilo mięsa młodego może wystarczyć kwadrans, ale np. stare mięso lub stara marchew wymagają do dwóch godzin, ziemniaki koło 20 minut. Jaja 2½ minuty, jeśli mają być bardzo miękkie; w 6 minut nabierają konsystencji na tyle odpornej, że można je ostrożnie w misce zimnej wody obrać i potem podać z różnymi sosami lub w galarecie. Aby gotować ryby lub t. zw. jajka w koszulce (bez skorupki), trzeba do wrzącej wody dodać troszkę soku cytrynowego lub żurawinowego, ponieważ kwas ścina miękkie białko tych pokarmów, chroniąc je od rozpadnięcia się w wodzie. Suchą fasolę lub groch trzeba przed gotowaniem moczyć około 12 godzin w zimnej wodzie.

Soli dodajemy przy gotowaniu mięsa, jarzyn i potraw mącznych około 9 gramów na litr wody.



U góry nisza do posiłków w kuchni pod oknem. Nad ławkami wbudowanymi — oszklona szafka na naczynia stołowe.



Obok kuchnia, w której ruchomy blat przy szafce z naczyniami służy jako stół da posiłków. W głębi — elektryczny piec kuchenny. Do artykułu na *stronie 118.*

Kluski, makaron i ryż należy powoli wsypywać lub wkładać do wielkiej ilości silnie kipiącej wody; ruch wody i jej ilość chroni mączne potrawy od zlepienia. Czas gotowania suchego makaronu zależy od jego grubości, ale nie powinien przekraczać 20 minut; również ryż gotowany dłużej zamienia się w niesmaczną papkę. Często praktykowane spłukiwanie potraw mącznych zimną wodą po ugotowaniu jest nieuzasadnionym przesądem.

Potrawy gotowane wymagają na ogół okrasy dla podniesienia ich smaku. Dodajmy więc świeżą śmietanę lub masło, masło wymieszane z posiekaną pietruszką, szczypiorkiem lub koperkiem, masło rozpuszczone z tartą bułką lub cebulą, słoninę smażoną, wreszcie różne sosy.

Popełnia się często błąd, gotując kompoty w zbyt dużej ilości wody, przez co owoc traci smak. Przeciwnie, powinno się używać jej tak mało, by tylko chroniła owoc przed przypaleniem. Owoce suszone moczy się kilka godzin przed gotowaniem, w wodzie lub lekkiej herbacie, a potem zagrzewa bardzo powoli. Wówczas pęcznieją i nabierają smaku i wyglądu przypominającego owoce świeże.

Aby otrzymać bardzo przezroczysty wywar jarzynowy, owocowy lub mięsny na rosół czy galaretę, wkładamy w zimny płyn dobrze ubite białko i zagotowujemy. Tężejąc, białko wchłania wszystkie stałe cząsteczki i po odcedzeniu (najlepiej przez płótno) otrzymujemy płyn zupełnie przezroczysty. Jest to zresztą finezja, którą uprawia się tylko gdy chodzi o wyjątkową elegancję podania. Na ogół wystarczy zszumowanie czyli zebranie płaską łyżką cząsteczek stałych z powierzchni, w chwili gdy rosół dochodzi do wrzenia.

Rozpuszczania wartościowych substancji w wodzie, w której gotowano potrawy, w żadnym razie nie da się całkowicie uniknąć. Aby się więc nie wyjałowiały, wskazane jest gotowanie ich w bardzo małej ilości wody, której nigdy nie trzeba wylewać, lecz która powinna być użyta do przyrządzenia zup lub sosów. Możemy również gotować jarzyny na parze, w naczyniu dosyć szczelnie przykrytym: na dnie gotuje się woda, a ponad nią w drucianym koszyku — jarzyny. Szczególnie ziemniaki tak przyrządzone są bardzo smaczne. Gotując na parze nie soli się oczywiście wody, lecz po ugotowaniu posypuje jarzyny niewielką ilością soli.

Początkującej „kuchmistrzyni" grozi stale wykipienie gotowanego płynu, powodujące duży nieporządek, stratę materiału i czasu. Uniknąć tego można, stosując mało rozpowszechnioną a oddającą znakomite usługi tarczę porcelanową, którą się po prostu umieszcza na dnie rondla, tak by strona zaopatrzona w wyżłobienia była na dole.

Trzymanie gotującej się potrawy na zbyt wielkim płomieniu gazowym jest stale powtarzającym się marnotrawstwem opału. Płyn, doprowadzony do temperatury wrzenia, trzymać należy na płomieniu tak małym, aby tylko lekki ruch powierzchni płynu świadczył, że temperatura nie obniża się poniżej 100°C. Wyjątek stanowią potrawy mączne, które — jak wyżej wspomniano — można przez żyws e gotowanie uchronić od zlepienia.

Duszeniem nazywamy poddawanie pokarmów wysokim temperaturom przy dodaniu tłuszczu i jak najmniejszej ilości wody lub innego płynu; aby w ten sposób potrawy przyrządzać, trzeba koniecznie mieć naczynia o szczelnie przylegających przykrywkach, co zapobiega parowaniu tej małej ilości cieczy i przypaleniu względnie spaleniu się potrawy. Tej potrzeby przemysł polski dotąd nie uwzględnił, prawdopodobnie dlatego, że nasze panie za mało się tymi rzeczami interesują i nie umieją żądać najlepszych modeli sprzętów koniecznych w gospodarstwie. Co chwila słyszy się w odnośnych firmach odpowiedź: „Ten a ten przedmiot się nie opłaca, za mało go żądają".

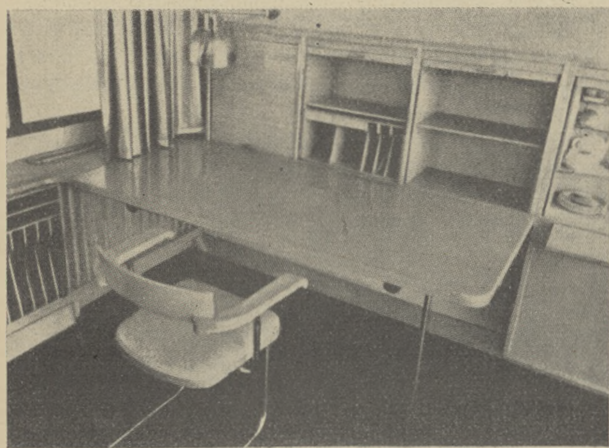
Sprawa owych rondli jest dlatego bardzo ważna, że można w nich spokojnie zostawić potrawę pół godziny lub dłużej na ogniu i zająć się czym innym bez obawy, że się przypali w międzyczasie. Z dostępnych w naszym handlu, najlepiej nadają się do techniki duszenia rondle turystyczne o wypukłych bocznych ścianach i przykrywce płaskiej, dającej się dosyć szczelnie w rondel wcisnąć. Ponieważ jednak ściany ich są bardzo cienkie, trzeba je stawiać nie bezpośrednio nad płomieniem gazowym, ale na płytce azbestowej.

Przed duszeniem często przyrumienia się pokarmy w tłuszczu. W tym celu rozpuszcza się na dnie rondelka trochę tłuszczu i na dość silnym ogniu obraca się w nim surowy produkt, aż nabierze złotawego koloru. Potem posypuje się solą, dodaje trochę wody lub innych płynów, zależnie od przepisu i, przykrywszy szczelnie, dusi się na bardzo małym płomieniu. W ten sposób dusić można mięso, jarzyny, mięso i jarzyny równocześnie, np. mięso i kapustę czyli bigos, mięso, kartofle i cebulę czyli gulasz, mięso i fasolę, czyli Cassoulet itp. W ten sam sposób można dusić ryż lub kaszę: przyrumieniamy je leciutko, potem jednak dodajemy trochę więcej wody niż w innych potrawach, mianowicie dokładnie trzy objętości wody na jedną ryżu. W ciągu duszenia woda zostanie kompletnie wchłonięta, a ryż lub kasza napęcznieje do trzykrotnej objętości.

Mięso zwierząt starszych lepiej dusić, młodych—piec.

Pieczenie stało się dostępne dla pań, mających tylko fajerkę gazową bez piecyka, dzięki ogólnie znanemu przyrządowi — prodiż. Pieczenie — to poddawanie produktu działaniu suchego gorąca. Chodzi o to, by nic z zawartych w nim substancji odżywczych nie wydostało się na zewnątrz. W tym celu kładziemy mięso w piec bardzo gorący; pod działaniem wysokiej temperatury tworzy się chrupiąca skorupka, którą chronimy od zwęglenia, smarując masłem lub innym tłuszczu. Potem możemy lekko obniżyć temperaturę pieca. Co 6 lub 7 minut obracamy mięso na inną stronę i polewamy tłuszczem. Solimy dopiero po zeskorupieniu powierzchni, by zapobiec wydzielaniu się soku z mięsa, Bardzo smaczną odmianą pieczeni jest *grylada*, czyli pieczeń na ruszcie. Jest to jeden z najzdrowszych i najstrawniejszych sposobów przyrządzania mięsa, gdyż nie wymaga żadnego dodatku przegrzanego tłuszczu; polega na poddaniu mięsa bezpośrednio działaniu płomienia. W naszym kraju jest mało rozpowszechniony z braku odpowiednich urządzeń.

Pomijamy na razie pieczenie ciast jako zajmujące zbyt wiele czasu pani domu, prowadzącej kuchnię codzienną bez pomocy.



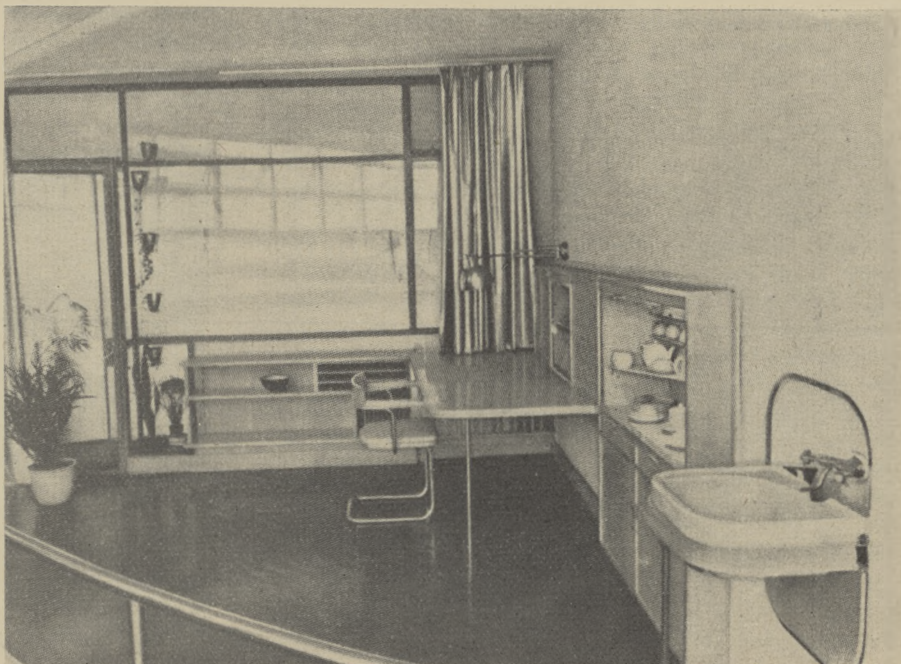
Wyżej szczegół wnętrza obok podanego. U dołu pod oknem i w głębi biurka wygodne przegródki na papiery, segregatory i t. p. Każda z trzech głównych części biurka zamyka się na żaluzję Blat biurka może być zupełnie opuszczony. Kredens ma wysuwaną półkę i również zamyka się na żaluzję.

Smażenie na patelni. Do tego działu należą ziemniaki smażone, kotlety, naleśniki itp. Ogólne wskazówki: używać patelni jak najgrubszej, o dnie bardzo płaskim; niestety, ciągle jeszcze mamy do czynienia z wadliwymi patelniami, wypukłymi pośrodku. Rozpuszcza się w patelni bardzo małą ilość masła, tyle by cienką warstwą pokryło dno patelni, lecz by nadmiar po niej nie pływał. Do smażenia jaj użyć trochę więcej masła, bo łatwo przylepiają się do patelni. W pierwszej chwili po włożeniu produktu na patelnię płomień powinien być bardzo silny, następnie trzeba go trochę zmniejszyć. Ponieważ smaży się tylko ta część produktu, która dotyka gorącej powierzchni patelni, nigdy nie należy kłaść na nią zbyt grubej warstwy potrawy jednocześnie. Smażenie jest techniką kuchenną, wymagającą najmniej czasu i dlatego bardzo rozpowszechnioną. Kotlety, befsztyki przed smażeniem należy mocno zbić i lekko ponacinać w kierunku poprzecznym do włókien mięsnych.

Frytura to całkowite zanurzenie niewielkich kawałków pokarmu w rozgrzanym tłuszczu. Zdanie sobie sprawy z chwili, kiedy tłuszcz osiągnie odpowiednią temperaturę, wymaga doświadczenia. W zbyt gorącej fryturze potrawa spala się natychmiast, w zbyt zimnej rozpada się. Trzeba więc bardzo uważnie śledzić proces ogrzewania tłuszczu i w chwili, kiedy zaczyna się z niego wydzielać leciutki dym, nie czekając sekundy dłużej, wrzucić kawałki substancji, którą chcemy smażyć, nie za dużo na raz.

Nie nadają się do smażenia we fryturze substancje zawierające dużo wody; tego rodzaju pokarmy, jak jarzyny, parówki, sery itp. maczamy więc przed zanurzeniem we fryturze w ciasto półpłynne, zrobione z mąki, jaja i odrobiny oliwy. Ziemniaki surowe starannie wytarte można smażyć we fryturze, pokrajawszy je na kawałki grubości palca. Dochodzą mniej więcej w 8 minut.

Frytura jest mało higienicznym sposobem przyrządzania potraw i tylko z rzadka, dla urozmaicenia menu, można ją wprowadzać. Tłuszcz należy po każdym użyciu przecedzić.



W mieszkaniu jednoizbowym pracownika umysłowego architekt holenderski wydziela kąt do pracy, w którym blat biurka może też służyć jako stół przy posiłkach. Obok biurka znajduje się szafa-kredens na naczynia stołowe, a dalej ruchoma umywalnia, wsuwana w ścianę jak np. w wagonach sypialnych. Podłoga w tej części pokoju jest pokryta łatwym do czyszczenia linoleum w pięknym tonie zielonym, meble jasne.



S. *Witkowska*

Kiedy pani zarobkuje i sama gotuje...

Pani domu, pracująca poza domem, nie może zbyt wiele czasu poświęcać na gotowanie. Przede wszystkim więc układa jadłospisy z potraw nieskomplikowanych w wykonaniu i gotujących się krótko, tak by przygotowanie obiadu nie trwało dłużej niż godzinę.

Przy układaniu jadłospisu przynajmniej na tydzień naprzód należy wziąć pod uwagę nie tylko czas gotowania potraw i łatwość ich wykonania, ale także ich wartość odżywczą. Nie nadużywajmy potraw białkowych, zwłaszcza w postaci mięsa, jaj itp.; pamiętajmy, że ryby i ser mogą zastąpić mięso. Ilość tłuszczu w postaci masła, oliwy, smalcu, słoniny ograniczmy do 5—7 dkg dziennie na osobę, wliczając w to tłuszcz zawarty w śmietanie, mięsie, serach tłustych. Postarajmy się zwiększyć ilość mleka, jarzyn i owoców jako głównych źródeł soli mineralnych i witamin. Uwzględnijmy dostateczną ilość różnorodnych kasz, a także klusek, które bez większej szkody dla swej wartości odżywczej mogą być podane po odgrzaniu ich; jedynie są trudniej strawne od świeżo gotowanych.

Duży nacisk kładziemy na obmyślanie jadłospisów na tydzień z góry. Zużywa to mniej czasu niż codzienne łamanie sobie głowy nad tym; ułatwia bardziej oszczędne gospodarowanie i lepszą organizację zakupów; wreszcie odbija się korzystnie na urozmaiceniu jadłospisów.

Ażeby pani domu nie traciła zbyt wiele czasu na zakupy, należy je zorganizować w następujący sposób.

1) Raz na miesiąc lub raz na dwa tygodnie kupować produkty niepsujące się jak: mąkę, kaszę, groch, cukier, sól, suszone owoce, miód, powidła, żelatynę, herbatę, kakao itp. Do tego typu zakupów należą też konserwy, które przewidująca gospodyni powinna mieć w domu na wypadek nieprzewidzianych gości. Zależnie od upodobania, mogą to być konserwy z ryb, mięsa, jarzyn czy kompotów.

2) Zarządzić codzienną przysyłkę do domu mleka, masła i pieczywa na śniadanie.

3) Zakupy codzienne na obiad, czasem i na kolację ograniczą się wtedy do zakupu (w drodze powrotnej z pracy do domu) produktów przeznaczonych na spożycie natychmiastowe lub w czasie najbliższych paru dni, jak np. owoce, cytryny, jarzyny, śmietana, mięso, masło do kuchni, itp. Zakup mięsa na parę dni uskuteczniamy tylko wtedy, jeżeli mamy lodówkę lub inne wystarczająco chłodne miejsce na przechowanie go albo jeśli mięso na dalsze dni marynujemy lub przyrządzamy tak, by bezpiecznie parę dni przeleżało. Zakup mięsa na parę dni z góry daje możność otrzymania lepszego kawałka mięsa, co — jak wiemy — bywa często trudnością przy zakupie bardzo małych ilości.

4) Zakupy najlepiej robić w możliwie najbliższym sąsiedztwie mieszkania i to głównie w dwóch sklepach: spożywczo - kolonialnym i rzeźniczym, w którym można również dostać i jarzyny, gdyż w ten sposób łatwiej zorganizować odsyłanie produktów do domu. Ponieważ odsyłanie produktów spożywczych zależy u nas do tej pory od uprzejmości sprzedających, pani domu musi równie uprzejmie za przyniesione rzeczy dziękować i nie zmieniać raz powziętych decyzji co do ilości i gatunku produktów, żeby nie utrudniać dostawy. Stałe robienie zakupów w tych samych sklepach zwykle wpływa dodatnio na uprzejmość i staranność obsługi.

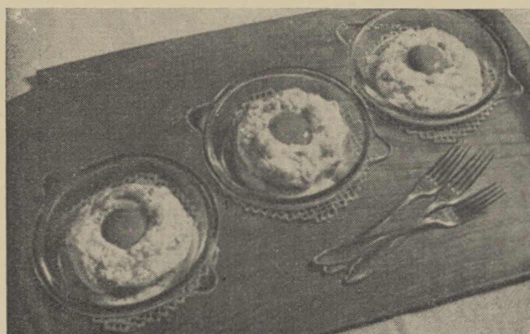
5) Zamówienia najlepiej dawać pisemne na kartkach wieczorem lub przy robieniu zakupów obiadowych. Mięso również zamawiać z dnia na dzień, zaznaczając dokładnie ilość i gatunek.

Uproszczenia sposobu podania będą dotyczyć: naczyń do gotowania i podawania potraw oraz miejsca spożywania posiłku.

Co do punktu pierwszego — to obecnie znajdujemy już wielką różnorodność naczyń ogniotrwałych: metalowych, kamiennych, porcelanowych i szklanych, przy czym ostatnie trzy gatunki miewają talerze, miseczki itp. na jedną tylko porcję. Umiejętne stosowanie tych naczyń nie tylko do potraw zapiekanych, ale i do zimnych (np. galaret z mięsem oraz legumin itd.), umożliwia przyrządzanie, ugotowanie i podanie potrawy w tym samym naczyniu, co zmniejsza ilość sztuk przy zmywaniu, chowaniu itd. Oczywiście piec węglowy będzie więcej brudził garnki, a więc będzie wymagał większej roboty przy czyszczeniu

Na stoliku na kółkach można ustawić i przewozić z kuchni do jadalnego i z powrotem naczynia, sztućce i potrawy czy produkty potrzebne do różnych posiłków w ciągu dnia. Można na nim również przygotować herbatę dla gości.







naczyń niż kuchnia gazowa, spirytusowa czy naftowa. Jedynie kuchnia elektryczna nie pozostawia na garnkach smug brudnych, a nadto nie wydziela żadnego swędu.

Jeśli chodzi o miejsce spożywania posiłku — to przy 1—2 osobach w małym mieszkaniu o oddzielnej kuchni było by wskazane wyzyskanie właśnie kuchni jako miejsca codziennych posiłków. Urządzenie odpowiedniego, miłego kąta w dzisiejszej czystej, estetycznej i dobrze oświetlonej kuchni jest zupełnie możliwe. Zmęczona całodzienną, zarobkową pracą kobieta oszczędzi sobie wtedy noszenia naczyń i potraw czy nawet przesuwania stolika na kółkach z kuchni do pokoju. Wiemy też jak czasem trudno bywa wywietrzyć dobrze małe mieszkanie. Spożywanie posiłków w kuchni ograniczy do minimum rozchodzenie się zapachów po mieszkaniu.

Jeśli z tych lub innych względów wolimy jadać w jadalni lub pokoju mieszkalnym, pełniącym jednocześnie funkcję jadalni, salonu, pokoju do pracy umysłowej, a czasem nawet sypialni, wówczas przez dobór potraw, nakrycie i przygotowanie sobie wszystkiego zawczasu na stole, unikamy biegania w czasie obiadu; a wiemy jak denerwujące i niezdrowe jest zrywanie się co chwila od jedzonego posiłku.

Nikt nie twierdzi, że łatwe jest pogodzenie pracy zawodowej poza domem z pracą w gospodarstwie. Tym więc staranniej trzeba obmyślić sprawy: jadłospisów, zakupów, sposobu podawania i miejsca spożywania posiłków, by przez uproszczenie technicznej strony problemu jak najbardziej odciążyć kobietę. A odciążyć — to znaczy dać choć parę chwil wypoczynku czy radości pani domu, łączącej jednocześnie prace dwóch zawodów.

Przypominamy

specjalnie pożyteczne artykuły o żywieniu:

Codziennie... (co jeść codziennie) nr 2,1935.
Surówki, wskazówki i przepisy nr 3,1935.
W tymże numerze art. o pomarańczach
Jarzyny pod mikroskopem nr 4 i 5,1936.
Co jadamy chętnie na wiosnę i dlaczego nr 8,1937.
Wyjaśnienia potrzebne przy układaniu jadłospisów nr 9,1937.
Ziemniak (znaczenie i przyrządzanie) nr 20,1937.

Cena zeszytu w Administracji . . . . . zł. 0.50
„ kompletu w Administracji . . . . . „ 2.—
z przesyłką . . . . „ 2.25

Jadłospisy i przepisy

OBIADY MIĘSNE

I. OBIAD. Zupa z włoskiej kapusty z ziemniakami. Wątroba wieprzowa smażona, kaszka krakowska na sypko, ogórki kiszone. Kisiel karmelowy.

Kolejność czynności przy gotowaniu obiadu. 1) Nastawić zupę, 2) nastawić kaszkę, 3) ugotować kisiel i wyłożyć na salaterkę, 4) obrać, pokrajać ogórki, 5) nakryć stół, 6) pokrajać i usmażyć cebulę, 7) usmażyć wątrobę.

II. OBIAD. Zupa z porów z masłem surowym. Sznycle cielęce smażone, ziemniaki. Sałatka z kiszonej kapusty i marchwi z oliwą. Herbata, ciastka kupne.

Kolejność czynności przy gotowaniu obiadu. 1) Nastawić zupę, 2) przygotować sałatkę, 3) nastawić ziemniaki, 4) opanierować sznycle — kupić już uformowane, 5) nakryć stół, 6) usmażyć sznycle.

OBIADY POSTNE

III. OBIAD. Zupa grzybowa czysta z lanymi kluskami i surowym masłem. Śledzie marynowane w śmietanie, ziemniaki w łupinach. Kompot ze śliwek.

Kolejność czynności przy gotowaniu obiadu. Wieczorem namoczyć grzyby i śliwki, 2) nazajutrz nastawić grzyby z jarzynami, 3) ugotować kompot, 4) nastawić ziemniaki, 5) przygotować ciasto na kluski lane, 6) wyłożyć śledzie, 7) nakryć stół, 8) pokrajać grzyby, 9) ugotować kluseczki.

IV. OBIAD. Zupa jarzynowa ze śmietaną. Makaron włoski z purée z pomidorów i jajami sadzonymi. Muss pomarańczowy lub legumina malinowa.

Kolejność czynności przy gotowaniu obiadu. 1) Pokrajać i zetrzeć jarzyny, nastawić zupę, 2) ugotować makaron, 3) zrobić muss, 4) nakryć stół, 5) usmażyć cebulę z purée z pomidorów, wymieszać z makaronem, 6) podprawić zupę, 7) usmażyć jaja, wyłożyć na makaron.

V. OBIAD. Zupa śliwkowa podprawiana mąką ziemniaczaną z grzankami. Jaja półtwarde, sos chrzanowy ze śmietaną, ziemniaki lub ryż z cebulą i jajami z sosem śmietanowym.

Kolejność czynności przy gotowaniu obiadu. 1) Nastawić zupę, 2) ugotować sos, 3) nastawić ziemniaki, 4) skończyć zupę, ugotować jaja, włożyć do sosu, 5) nakryć do stołu.





Przykład obiadu na dwie osoby od razu podanego na stół, by nie odrywać się od wspólnego posiłku, gdy w domu nie ma służby. Widzimy: sałatę zieloną z surowymi jarzynami sezonowymi, gorącą potrawę zapiekaną z ziemniakami lub ryżem, mięsem itd., wreszcie podane na zimno ciastka z powidłomi.

Przepisy — proporcje na 2 osoby

Zupa z włoskiej kapusty

Czas przygotowania produktów 10 minut, czas gotowania 30—40 minut.

15 dkg jarzyn, 30 dkg włoskiej kapusty, 1—2 ziemniaków, sól, 2 dkg masła.

Jarzyny obrać, podzielić na części, ziemniak i kapustę pokrajać w kostkę, zmieszać z jarzynami, zalać 3 szklankami wody i ugotować do miękkości, osolić. Przed podaniem można odrzucić marchew oraz pietruszkę i dodać surowe masło. Można również zaprawić zupę śmietaną.

Kisiel karmelowy

Czas wykonania wraz z przygotowaniem produktów 10 minut.

6 dkg cukru, 1½ łyżki wody wrzącej, 1 szklanka mleka, kawałek wanilii, 3 dkg mąki ziemniaczanej.

I sposób. 3 dkg cukru skropić kilku kroplami wody i zrumienić na ogniu na kolor brązowy, rozprowadzić wodą wrzącą. Połowę mleka zagotować z wanilią, w drugiej połowie zimnego mleka rozmieszać mąkę ziemniaczaną, wlać cienkim strumieniem na mleko wrzące i, mieszając bez przerwy, jeden raz zagotować. Po odstawieniu z ognia połączyć kisiel z karmelem.

II sposób. Połowę mleka zagotować z wanilią, wlać rozpuszczony karmel, wymieszać, wlać mąkę rozmieszaną w zimnym mleku i zagotować.

S. Witkowska.

Sprostowanie. W przepisie na krem do tortu grylażowego, str. 73 Nr 4 b.r. mylnie umieszczono kropkę po słowach: „gorącym karmelem". Powinno być: „gorącym karmelem zaparzyć kawę itd..."

Uzupełnienie. W związku ze spisem książek kucharskich na str. 94 nr 5 b.r. zawiadamiamy, że drugie wydanie książki J. Czechowskiej" 48 obiadów bezmięsnych i dań kolacjowych" jest rozszerzone o dział pieczenia ciast do stron 136. Cena — jak podano.

Ryż z cebulą i jajami

Czas wykonania wraz z przygotowaniem produktów 45 minut.

15 dkg cebuli, 4 dkg masła, 20 dkg ryżu, wody 2 razy tyle co mierzył ryż, sól, 2—4 jaja, zielony koper lub pietruszka.

Cebulę drobno pokrajać, przesmażyć na maśle lub smalcu na złoty kolor, wsypać opłukany kilkakrotnie ryż, przesmażyć, zalać odmierzoną ilością wody wrzącej, osolić i wstawić garnek z ryżem do dużego garnka z wodą wrzącą albo do średnio gorącego piecyka i wypiec do miękkości. Ugotować jaja na twardo, posiekać, osolić, trzymać w cieple. Pietruszkę drobno posiekać. Gdy ryż miękki, wyłożyć na okrągły półmisek, posypać jajami, zieloną pietruszką. Tę potrawę można również zapiekać w ogniotrwałym garnku, w którym potrawę podajemy na stół; wtedy posypujemy ryż jajami i pietruszką w ostatniej chwili przed podaniem. Osobno podać sos grzybowy, pomidorowy, koprowy, śmietanowy itp.

H. W.

Muss pomarańczowy

Czas wykonania wraz z przygotowaniem produktów 15 minut.

3 listki białej żelatyny, 2 pomarańcze, 2 łyżki wody wrzącej, 8—10 dkg mączki cukrowej, 3 białka.

Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie. Wycisnąć sok z jednej pomarańczy, drugą obrać, podzielić na ćwiartki, pokrajać na małe kawałki, zostawiając część całych do dekoracji. Żelatynę wycisnąć, zalać dwoma łyżkami wody wrzącej, rozpuścić. Ubić sztywną pianę z białek i, ubijając, łączyć z mączką cukrową, rozpuszczoną żelatyną i sokiem z pomarańczy. Gdy masa zgęstnieje, wymieszać z pokrajaną pomarańczą. Zastudzić w szklannej salaterce, w małych pucharkach lub na szklannym talerzu nałożoną na miseczki zrobione ze skórek pomarańczowych. Ubrać pomarańczą albo skórką pomarańczową smażoną.

M. Dudzikówna.

Ratujmy dzieci bezrobotnych od głodu i zimna

Złóż ofiarę na konto PKO 70.200 Pomoc zimowa

Przedruk dozwolony za każdorazowym upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się
Za dział ogłoszeniowy Redakcja nie przyjmuje odpowiedzialności.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.—, ½ str. zł 170.—, ¼ str. zł 90.—, ⅛ str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. **8-70-80.**

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

8153 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.